

Designed by Pressfoto / Freepik



FÉRIAS ESCOLARES

Brincadeiras e passeios pela região proporcionam às crianças divertimento saudável e barato. Confira algumas opções de gincanas para entreter os pequenos e conheça lugares como o Bosque da Freguesia e o Parque Estadual da Pedra Branca que possuem amplo espaço para atividades ao ar livre.

| **Páginas 14 e 15**

Text neck

Uso indiscriminado de smart-phones pode gerar problemas posturais. Ortopedista explica como é possível evitar danos à saúde.

| **Página 8**

Viagem

Veja como se programar para viajar e se previna de desconfortos no trajeto que possam atrapalhar o passeio.

| **Página 16**

Transcarioca

Em três anos de operação, gastos em consertos por causas de atos de vandalismo atingiu a marca de R\$ 5 milhões só no ano passado.

| **Página 22**

Saiba mais

Ação social | Página 20

Vila Olímpica do Mato Alto sedia o primeiro casamento coletivo pelo projeto "Aliança Eterna".

Meação | Página 4

Entenda como funciona a partilha de bens do patrimônio comum do casal após o fim da relação.

Tô de férias. Tô de CVC.

APROVEITE NOSSAS OFERTAS
PARA VIAJAR

PAGUE EM 10X SEM JUROS NO CARTÃO DE CRÉDITO OU BOLETO OU 5% DE DESCONTO
À VISTA NO CARTÃO DE DÉBITO, CHEQUE OU DINHEIRO

VIAJE PELO BRASIL

ARACAJU - Férias de Julho

Destino com saídas diárias. Pacote de 7 dias. Inclui passagem aérea voando GOL, transporte aeroporto/hotel/ aeroporto, 6 diárias de hospedagem com café da manhã no Hotel Parque das Águas ★★★, passeio pela cidade e litoral sul.

A partir de R\$ **1.236** ou 12x sem juros **103** reais
Preço publicado válido para saída 09/Julho/2017.

CRUZEIRO

MINI CRUZEIRO PARA CAMBORIÚ

5 dias/4 noites no Navio Soberano - SISTEMA TUDO INCLUIDO
Visitando Rio de Janeiro, Camboriú, Santos e Rio de Janeiro.

À vista R\$ **1.584** ou 12x sem juros **132** reais
Preço por pessoa em cabine interna dupla na categoria 1.
Válido para saída de 01/Março/2018.

VIAJE PELO MUNDO

MIAMI - Feriado da Proclamação

Destino com saídas diárias. Pacote de 5 dias. Inclui passagem aérea voando LATAM e 4 diárias de hospedagem no Collins Hotel ★★★.

A partir de R\$ **3.144** ou 12x sem juros **262** reais
Preço publicado válido para saída 12/Novembro/2017

HAVANA E VARADERO - CUBA

Destino com saídas diárias. Pacote de 8 dias. Inclui passagem aérea voando COPA AIRLINES, Rio de Janeiro/Havana/ Rio de Janeiro, transporte aeroporto/hotel em Havana/hotel em Varadero, aeroporto, 2 diárias de hospedagem em Havana com café da manhã no Iberostar Habana Riviera ★★★ e 5 diárias em Varadero com SISTEMA TUDO INCLUIDO no Iberostar Laguna Azul ★★★★ e assistência do receptivo local.

A partir de R\$ **4.884** ou 12x sem juros **407** reais
Preço publicado válido para saídas 09, 16 e 30/Setembro/2017 e 07 e 21/Octubro/2017

RioShopping Freguesia: 3570-0101

Taquara: 3598-7845

Center Shopping Jacarepaguá: 3189-6558

Prezado cliente: preço por pessoa, com hospedagem em apartamento duplo com saídas aéreas, rodoviárias e marítimas do Rio de Janeiro. Pacotes parte terrestre não incluem passagem aérea. Preços, datas de saída e condições de pagamento sujeitos a reajuste e disponibilidade. Condições de pagamento dos pacotes com parcelamento 0+12 vezes sem juros no cartão de crédito CVC, 1+10 vezes sem juros no cartão de crédito ou 1+8 no boleto bancário. Parcelamento Ingressos em 0+8 vezes sem juros no cartão de crédito CVC, 1+7 vezes sem juros no cartão de crédito ou 1+6 no boleto bancário. Sujeito a aprovação de crédito. Cartão de crédito CVC: sujeito a análise de crédito e critério de elegibilidade pelo banco emissor. Ofertas válidas para compras até um dia após a publicação deste anúncio. Preços calculados com câmbio CVC em 23/06/2017 US\$1,00 = R\$ 3,45/ €1,00 = R\$3,85. Pacotes devem ser calculados com câmbio do dia da compra. Preços base: Miami US\$ 910 e Havana e Varadero US\$ 1.419. Todos os valores dos pacotes CVC são publicados já incluindo ISS e todos os outros impostos governamentais. Não estão incluídos impostos sobre serviços extras adquiridos no destino, taxas de turismo cobradas por algumas cidades, taxas de serviço, taxas de embarque e portuárias cobradas pelos aeroportos e portos.

Editorial

STELLA WALLITER E ALESSANDRA NUNES

Organize bem as suas férias

Julho é o mês de férias escolares. Este período requer dos pais e responsáveis criatividade para programar atividades que entretendam as crianças. Para isso, o JNB separou algumas dicas de brincadeiras e locais da região que podem ser visitados (páginas 14 e 15). Se a opção for viajar, fique atento aos meios de transporte que irá utilizar e os cuidados necessários para evitar imprevistos no trajeto (página: 16). E por citar transporte, o aniversário de três anos do BRT Transcarioca é marcado pelo cenário de vandalismo nos veículos e estações. O sistema já registrou gastos de milhões de reais em consertos oriundos de depredações, sendo R\$ 5 milhões só no ano passado. Entre os danos nas estações estão monitores e máquinas quebradas, lixeiras amassadas, pichações, portas com o sistema de abertura e fechamento escangalhado devido ao embarque irregular de pessoas que forçam entrada pelas laterais para não pagar passagem ou simplesmente “brincam” de fechar e abrir a porta enquanto estão na fila aguardando a chegada do BRT. Nos ônibus, além daqueles que foram incendiados propo-

sitalmente, vidros são quebrados, insulfilms arrancados, paredes e bancos pichados, entre outros (página: 22).

Enquanto a população permanece no aguardo da solução para este problema, a fiscalização continua da mesma forma. Quem sabe agora, com a inserção dos bairros da Praça Seca, Campinho e Vila Valqueire ao 18º Batalhão da Polícia Militar (Jacarepaguá), a situação melhora. Apesar do efetivo e quantidade de viaturas permanecerem inalterados (página: 18).

Nesta edição, saiba também quais são as atribuições do Conselho Tutelar e como são feitas as denúncias (página: 20). Veja como foi a primeira edição do “Aliança Eterna”, um projeto da Prefeitura do Rio para legalizar a situação civil de casais (página: 20) e conheça o distúrbio *text neck* causado pela má postura do pescoço devido ao uso exagerado de smartphones (página: 8). Entre as atrações culturais da região, estão Paula Fernandes e o grupo “Os filhos dos caras” com Wilson Simoninha, Jair Oliveira e Léo Maia, no Teatro Bradesco; e o cantor Gabriel Moura, no Teatro Sesi. Boa leitura!

Expediente

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

Editora H. Sheldon:
CNPJ: 29.418.852/0001-85

Ano IX - Edição 119 - julho/2017

Diretor: Nelson Cardoso
nelson@nossobairro.net
Coordenação de Redação
Stella Walliter
stella@nossobairro.net
Edição
editor@nossobairro.net
Redação
Alessandra Nunes
redacao@nossobairro.net
Financeiro
Maristella Alves
adm@nossobairro.net

Projeto Gráfico / Arte

Leandro J. Nazário
arte@nossobairro.net

Diagramação

Leonardo C. Costa
diagramacao@nossobairro.net

Publicidade / Comercial

comercial@nossobairro.net
Tel./fax:(21) 3627-7945 / 2440-4549

Colunistas

Fátima Guerra, Gabriela Almas, Maria Helena dos Santos, Malu Rodrigues e Claudio Sameiro

LOGÍSTICA / CIRCULAÇÃO

Coordenador: Ernani Matos
circulacao@nossobairro.net

Assistente: Adilson Santiago

Distr. Gratuita Jornal Nosso Bairro
Tel./fax:(21) 3627-7945 / 2440-4549

As matérias e os artigos assinados são de responsabilidade dos autores. É permitida a reprodução, desde que seja citada a fonte e que nos seja enviada a cópia do material. O jornal não se responsabiliza pelas matérias assinadas e pela veracidade dos anúncios veiculados.

Nossa missão

O **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** nasceu com o objetivo de promover a disseminação das informações que interferem no cotidiano e divulgar os eventos sociais e culturais da região.

Nosso compromisso

Nosso compromisso é tentar, através da transmissão das informações, melhorar a qualidade de vida dos moradores da Baixada de Jacarepaguá.

JORNAL FILIADO |



ADJORI-RJ

ASSOCIAÇÃO DOS DIRETORES DE JORNAIS DO INTERIOR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

ESTABELECEMENTOS COMERCIAIS PODEM OBTER REDUÇÃO DE TRIBUTOS DIRETAMENTE COM A RECEITA FEDERAL

www.fcx.adv.br

fcx@fcx.adv.br | (021) 3986-6003

02 CORPORATE:

Av. José Silva de Azevedo Neto 200, bloco 07, sala 416, Barra da Tijuca, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 22.775-056.

MIX MALL & BUSINESS:

Rua Lopo Saraiva, nº 179, bloco 02, sala 203, Jacarepaguá, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 22.740-220.

A lei já garantia aos contribuintes esse direito de recuperar os valores pagos a maior. Porém, essa questão dependia de processo complexo e demorado.

Agora, as empresas podem garantir esse direito de maneira célere e segura.

Os estabelecimentos comerciais

que podem se beneficiar são os seguintes: comércio de alimentos, como o exemplo dos restaurantes, padarias, minimercados e lojas de conveniência, as farmácias, lojas de autopeças e materiais hospitalares. Dessa forma, além dessa redução, o empresário poderá obter de volta o que foi pago a maior em até 60 dias.

Seguem abaixo alguns resultados obtidos:

MINIMERCADO



Faturamento/ano: R\$ 1,7 milhões
Resultado: R\$ 174.049,73

RESTAURANTE



Faturamento/ano: R\$ 1 milhão
Resultado: R\$ 93.152,48

FARMÁCIA



Faturamento/ano: R\$ 2 milhões
Resultado: R\$ 146.236,35

BAR



Faturamento/ano: R\$ 1,2 milhões
Resultado: R\$ 134.000,00

Para analisar a situação de sua empresa, propomos uma análise preliminar.





**GARANTIMOS
O MENOR
PREÇO**
OU A DIFERENÇA EM DOBRO*

mês de
ofertas



salvetribal

Tudo para você construir, reformar e decorar a sua casa com o menor preço sempre¹.

Pague no cartão **Celebre!** em até
0+10X²
Sem juros.
Até 40 dias para pagar a 1ª parcela.

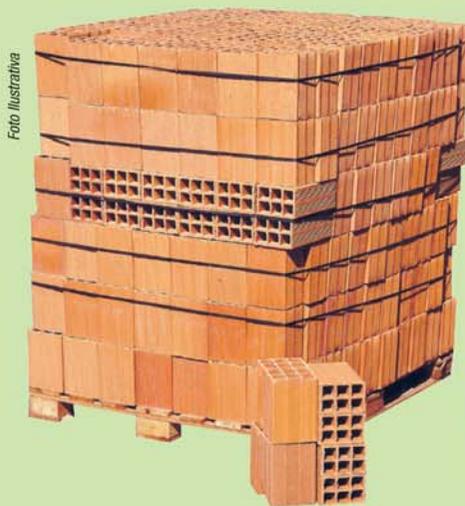


Foto Ilustrativa

R\$ **0,59** cada

**BLOCO CERÂMICO
PARA VEDAÇÃO**
9x19x19cm.
CÓDIGO: 87748906



Foto Ilustrativa

R\$ **25,90** cada

CHAPA DE GESSO
Mod. Standard, placa de 120cmx180cm, 12,5mm,
para áreas secas, na cor branca. Knauf.
CÓDIGO: 87553802

KNAUF
DRYWALL



R\$ **9,90** m²

PISO 45329 45X45
Classe A, borda arredondada,
uso interno. Cristofoletti.
CÓDIGO: 89394536

CRISTOFOLETTI

OFERTA
LeVE

LEROY MERLIN
Vantagens Especiais

Votorantim
Cimentos



Foto Ilustrativa

R\$ **15,99** cada

CIMENTO 50KG
Todas as Obras.
Votorantim.
CÓDIGO: 89368636

Foto Ilustrativa



Exclusividade

R\$ **29,90** m²

PISO LAMINADO
Linha Adoro, encaixe cola, no padrão Carvalho Firenze.
Garantia residencial de 8 anos. Consulte condições de instalação e garantia na loja.
CÓDIGO: 89337535

HAMMER



R\$ **69,90** cada

FURADEIRA DE IMPACTO 3/8" 420W
Mod. FI-10, 127V ou 220V. Hammer.
CÓDIGO: 89527571-89527585

LEROY MERLIN

A casa da sua casa.

www.leroymerlin.com.br

● Televendas Leroy Merlin

Capitais e Regiões Metropolitanas **4007-1380** • Demais Regiões **0800-6021380**

● CALM

(Central de Atendimento Leroy Merlin): Capitais **4020-5376** • Demais Regiões **0800-0205376**

• JACAREPAGUÁ - RJ RUA CÂNDIDO BENÍCIO, 3.936, ENTRE A PRAÇA SECA E O LARGO DO TANQUE - Segunda a sábado, das 9h às 22h. Domingos e feriados, das 10h às 20h.

¹Condições válidas para produtos anunciados em tabloides e similares, bem como para aquisições feitas no prazo de até 10 dias. Consulte nossas lojas ou nosso site para verificar demais condições. Ofertas válidas de 5/7 a 25/7/2017 ou enquanto durarem os estoques para a loja de Jacarepaguá.
²Somente no cartão Celebre!. Sujeito a análise cadastral e de crédito, assim como cobrança de anuidade e demais condições do produto. Documentos necessários: documento de identidade, CPF, comprovantes de residência e renda. Para mais informações sobre as condições do financiamento de suas compras, como o valor exato das parcelas, as taxas de juros, o IOF e o Custo Efetivo Total, ligue para a nossa Central de Atendimento ou procure um dos atendentes das lojas Leroy Merlin. Consulte condições de financiamento no ato da compra. Garantimos o preço e a quantidade mínima de 5 unidades ou 50m², por loja, dos produtos anunciados durante a validade desta publicação ou enquanto durarem os estoques, salvo erro de impressão. Preços de produtos a serem retirados. Os elementos utilizados para a produção das fotos são meramente ilustrativos.

Siga-nos:



facebook.com/
LeroyMerlinBrasil

instagram.com/
leroymerlinbrasil

youtube.com/
LeroyMerlinBRA

twitter.com/
@LeroyMerlinBRA

pinterest.com/
leroymerlinbr

Direito



MARIA HELENA DOS SANTOS
ADVOGADA CIVIL
INFORMAÇÕES: 99335-1036
OFICINADIREITO@GMAIL.COM

Meação: saiba mais sobre a divisão de bens



Fotos: Internet / Divulgação

Caro leitor, conforme o prometido, vamos conversar sobre Meação. O assunto não foi abordado na edição anterior porque achei oportuno abordar a questão do direito à restituição do valor pago a mais em sua conta de luz. Meação é o ato ou efeito de mear, dividir em duas partes. Essa é a definição do dicionário. Juridicamente falando meação é “o termo que designa metade ideal do patrimônio comum do casal, a que faz jus cada um dos cônjuges”. Ou seja, os bens adquiridos ao longo da relação, (sua partilha já é reconhecida por alguns Tribunais, porém, nesta situação deverá comprovar sua obtenção através de boletos dos bens) do casamento, da união estável, deverão ser partilhados. Cada um dos cônjuges tem direito à metade. O regime escolhido pelo casal determina se haverá ou não meação. Isso quer dizer que se o regime escolhido for o de comunhão total de bens e comunhão parcial de bens ocorrerá a meação. Sobre o regime de separação total de bens não incide meação.

A diferença entre meação e herança, apesar de confusa em alguns aspectos, pode ser entendida assim; a herança tem a ver com sucessão, bens adquiridos após a morte do autor dos bens já a meação é a definição de quais bens farão parte da meação ou da herança. Ex: imóvel adquirido antes da união estável ou do casamento não entra na meação nem na partilha para o cônjuge. Não havendo a definição dos bens a partilhar, o herdeiro necessário ou o beneficiário testamental poderá reclamá-lo através da ação de expropriação de patrimônio.

Na união estável, com o advento da Lei 9.278/1996, ficaram bastante claras as condições para implemento da meação; bens adquiridos na constância da relação e a título oneroso (pagar pelo bem). A vantagem dessa lei é que deixou de ser discutido quem comprou e o que, mas passou a discutir quando e como. O que facilitou e muito a partilha. O casal poderá deixar por escrito quem irá ficar com o que.

Espero ter cooperado mais uma vez. Se tiver alguma dúvida, ou algum caso que lhe tenha ocorrido escreva para o e-mail oficinadedireito@gmail.com. Um forte abraço e fique com Deus.

NE

Na mira do leitor



POSITIVO

A Rede D'Or São Luiz promoveu no mês passado a Campanha do Agasalho 2017 arrecadando 224 itens. Realizada anualmente neste período, a iniciativa recolhe doações de casacos, roupas, calçados, meias, cobertores e outros itens de inverno para beneficiar comunidades carentes do entorno dos hospitais da rede, incluindo a unidade localizada na Freguesia.



NEGATIVO

O asfalto da Rua Iriquití, altura do número 338, na Taquara, não está recebendo a manutenção adequada. Ele foi frisado, mas não foi concluída a obra e nem colocado o piche para que o material fosse aderido ao chão.

Atenção leitor! Este espaço é destinado a participação de todos. Envie os dados principais com foto do ponto positivo ou negativo de Jacarepaguá para o e-mail: redacao@nossobairro.net

CASA LINDA C&C

OFERTAS QUE SÃO UMA BELEZA PARA DEIXAR SUA CASA LINDA.



PORCELANATO
62,5X62,5 POLIDO
BIANCO CX. 1,97 m²
ELIZABETH
Código: 3214121

R\$ 39,90
m²



PORCELANATO
60,5X60,5 ADHARA
CX. 1,46 m² ELIANE
Código: 2883878

R\$ 84,90
m²



Casanova
BLOCO DE VIDRO
19X19X8 CM SKY
CASANOVA
Código: 1439748

R\$ 6,90
cada



FILTRO BICA MÓVEL
BRANCO COM CROMADO
ACQUABIOS
Código: 3189702

R\$ 49,90
cada



TORNEIRA PARA
LAVATÓRIO DE MESA
BICA BAIXA LINK
CROMADA DECA
Código: 469975

R\$ 179,90
cada



MASSA CORRIDA
PVA 26 KG KOLIMAR
Código: 3155127

R\$ 27,90
cada



ACRÍLICO RENDE
MUITO FOSCO
20 LITROS
BRANCO CORAL
Código: 3141717

R\$ 209,90
cada



ACRÍLICO FOSCO
18 LITROS BRANCO
SUVINIL
Código: 872454

R\$ 299,90
cada



Casanova
CUBA APOIO QUADRADA
COM MESA PORCELANA
BRANCA CASANOVA
Código: 3217979

R\$ 249,90
cada



CHUVEIRO ACQUA
PLUS COM TUBO
STANDARD
CROMADO
1990C STD DECA
Código: 666985

R\$ 534,90
cada

Foto meramente ilustrativa, não acompanha torneira e válvula.



LÂMPADA LED
A60 5 W GOLDEN
Código: 2791753

R\$ 9,90
cada



MICRO-ONDAS
20 LITROS ESPELHADO
BRANCO 127 V MIDEA
Código: 3235027

R\$ 399,90
cada



ESCADA ARTICULADA
12 DEGRAUS
ALUMÍNIO
Código: 3046029

R\$ 299,90
cada



CADEIRA
DE AÇO
MARRÕM
Código: 3180761

R\$ 59,90
cada



CADEIRA PLÁSTICA
COM PÉ DE MADEIRA
BRANCA
Código: 3199459

R\$ 179,90
cada



ASSENTO PARA BACIA
MONTE CARLO DECA
Código: 141918

R\$ 139,90
cada

BACIA COM CAIXA DE
3 E 6 LITROS MONTE
CARLO GELO DECA
Código: 955690 / 1288179

R\$ 539,90
cada

WWW.CEC.COM.BR

Retira Loja

Agora você pode realizar suas compras pelo site e retirar seu pedido em uma de nossas lojas. Acesse www.cec.com.br/retira-loja

CANAL EMPRESA: RJ: (21) 2432-1544

ou pelo tele vendas
4001 0100

10X SEM JUROS

COBRIMOS QUALQUER OFERTA²

SAC
4004 1444

Inspire-se com a C&C. Conheça nossas redes sociais.



C&C
casa&construção

Planos de pagamento e ofertas válidas somente para as lojas C&C Via Parque Shopping – Barra e Recreio de 1º/7/2017 a 31/7/2017 ou enquanto durarem os estoques. ¹Parcelamentos em até 10x sem juros com cartões Mastercard, Visa, Hipercard, Diners e Amex, parcela mínima de R\$ 100,00. Taxas e parcelamentos especiais para cartões Bradesco, Banco do Brasil e Santander. Sujeito à análise de crédito. ²A compra deve ter sido realizada nos últimos 7 (sete) dias. O item da comparação deve ter as mesmas especificações (marca, modelo, cor, tamanho e peso), as mesmas condições de pagamento, disponibilidade em estoque e ter a mesma modalidade de venda (retirada, entrega ou encomenda). O item deve ter sido anunciado por meio de folheto impresso ou anúncio em jornal de grande circulação e não é válido para produtos de saldos, pontas de estoque, televendas e internet. É necessária a apresentação do folheto impresso ou anúncio em jornal de grande circulação do concorrente que apresente o preço menor. Consulte mais informações nas lojas. Consulte outros planos de pagamento nas lojas. Vendas em grande quantidade sob consulta. Frete, montagem e instalação não inclusos. Quantidade limitada por cliente. Fotos meramente ilustrativas. Objetos e acessórios decorativos não inclusos. Em caso de dúvidas, informe-se nas lojas. Reservamo-nos o direito de futuras correções de erros gráficos ou de impressão.

Contabilidade & Tributos

CLAUDIO SAMEIRO

PERITO CONTÁBIL
PROFESSOR NA UVA, UNISUAM E UCB
CONTADOR@CLAUDIOSAMEIRO.COM



Impostômetro no primeiro semestre de 2017



Segundo o site do Impostômetro (<https://impostometro.com.br>) mantido pela Associação Comercial de São Paulo, no mês de junho, nós brasileiros ultrapassamos a incrível marca de R\$1.000.000.000.000 (um trilhão de reais) em pagamento de impostos aos três níveis de Governo: municipal, estadual e federal. Entre estes impostos, podemos citar os mais conhecidos como o imposto de renda, o imposto sobre circulação de mercadorias (ICMS) e o imposto sobre serviços (ISS). Segundo o Portal Tributário há 93 tipos diferentes de tributos hoje no Brasil. A lista completa você pode acessar em: www.portaltributario.com.br/tributos. Estes tributos incluem impostos, taxas e contribuições previstas na legislação. Muitos destes tributos, nós pagamos sem saber, pois estão embutidos nos preços de produtos e serviços que são consumidos. Então, quando compramos um quilo de arroz no supermercado, estamos pagando impostos como ICMS, IPI, PIS e Cofins, que vão sendo acumulados nos preços, desde o produtor, passando pelo fabricante, pelo distribuidor, até chegar no comércio varejista que repassa tudo ao consumidor.

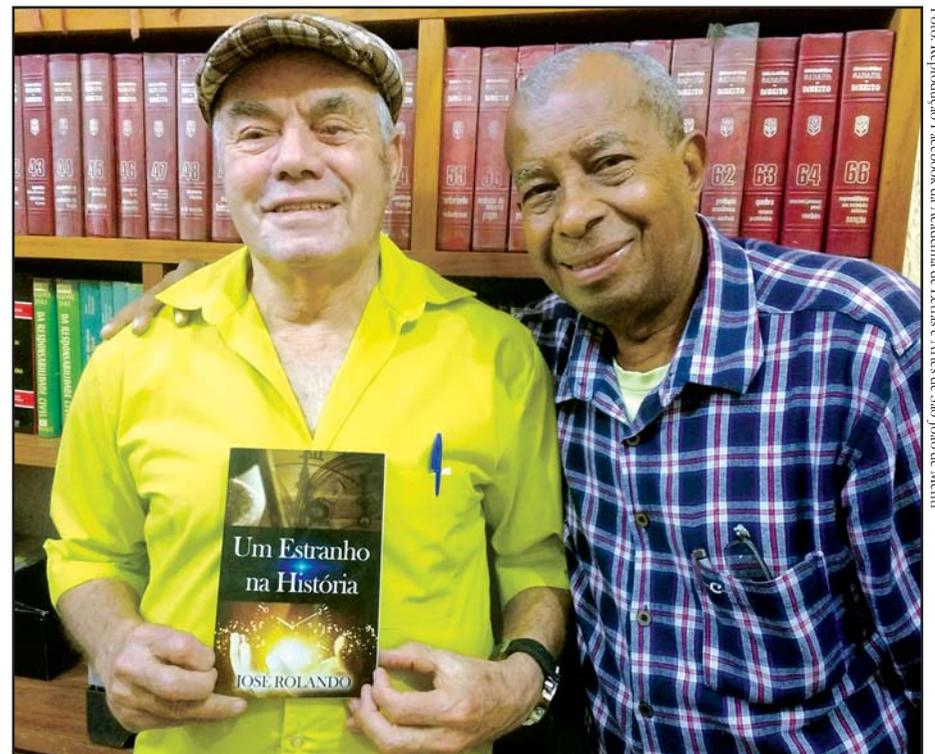
No Estado do Rio de Janeiro, já passamos a marca de R\$ 139.000.000.000 (cento e trinta e nove bilhões de reais), e na capital quase de R\$ 6 bilhões de reais. Em São Paulo, o Estado mais rico da federação, já foram ultrapassados os R\$ 387 bilhões de reais. Em 2016, foram pagos mais de R\$ 2 trilhões de reais.

São nossos direitos de cidadãos, de acordo com o artigo 150, § 5º, da Constituição Federal, fiscalizar a arrecadação dos tributos e cobrar das autoridades o uso correto deste dinheiro; que não é pouco. Neste sentido, a Lei do Imposto na Nota (Lei nº 12.741/12, de 8 de dezembro de 2012) foi criada com o objetivo de informar ao cidadão o quanto representa a parcela dos tributos que paga em cada compra que realiza.

Outra forma de fiscalização do uso destes recursos, é por meio dos Portais da Transparência que cada governo deve manter, em que são informados como os recursos foram utilizados.

Os gastos do Governo Federal podem ser fiscalizados por meio do site www.portaltransparencia.gov.br, os gastos do Governo do Estado do Rio de Janeiro são informados no site www.transparencia.rj.gov.br, e os gastos da Prefeitura do Rio de Janeiro no site <http://riotransparente.rio>. Vamos ficar de olho!

Autor de JPA lança livro “Um estranho na história”



José Rolando com o Vice Presidente da Academia de Letras e Artes de São João de Meriti, Octacílio Silva.

“Um estranho na história” é o título do novo livro do morador da Taquara, José Rolando. A 12ª obra do autor mistura ficção e realidade por meio de uma máquina que viaja no tempo e transporta o leitor para fatos históricos como a Inconfidência Mineira e a Guerra de Secessão, nos Estados Unidos. A literatura contém 146 páginas e possui uma narrativa agradável e de fácil compreensão.

Sobre o escritor

José Rolando da Silva nasceu em 1940 no bairro de Vila Isabel e, além de escritor, também é compositor e membro da Academia de Letras e Artes de São João de Meriti.

Informações: Os interessados em adquirir o livro poderão solicitá-lo pelo e-mail srolando.jose@hotmail.com.

TIME2UP Projetos - Assessoria e Consultoria em TI e Telecomunicações
NETBUSINESS

- Segurança de Rede • Segurança de Internet • Cabeamento Estruturado
- Automação de sistemas em T.I. e Telecomunicações

José Alexandre dos Santos

Engenheiro Eletricista (Enf. Computação)

(21) 99329-2893 • zealex@time2up.com.br • www.time2up.com.br

Vasta experiência (16 anos) em sistemas de segurança de redes na Petrobras e Marinha do Brasil

Orçamentos sem compromisso • Emitimos Nota Fiscal Eletrônica

Veterinária Bond Bicho

Consultas, vacinas importadas, exames laboratoriais, remoções, atendimento domiciliar etc., banho e tosa (com hora marcada)

QUALIDADE, CARINHO E DEDICAÇÃO PARA O SEU FIEL AMIGO

Rua Lívio Barreto, 79 - Lgo do Tanque - Jacarepaguá - Tel. (21) 2423-2521 / (21) 98574-3760



FLUZÃO

Construção, Reforma & Decoração

Compre pelo Teleendas 21.3312.3999

vendas@fluzaoconstrucao.com.br

Ano 5 - Edição 07

TUDO EM ATÉ

12X

SEM JUROS



VISA

PARCELA MÍNIMA R\$100,00

FINANCIE em até



VISA

48X

ACEI AMC's CONSTRUCARD CAIXA

ConstruShop Itaú

BANCO DO BRASIL



ARRAMA

DE OFERTAS

A melhor festa é aqui!

2

Ducha Advanced 127V 5500W



LORENZETTI

R\$ 92,90

Tubo Soldável 6mts 25mm R\$ 12,90

Tubo Esgoto 6mts 100mm R\$ 47,90



Cimento 50kg Votorantim

R\$ 13,99 (*)

(*) Preço à vista em dinheiro/débito e Retirando

Ofertas em quantidade ILIMITADA, LEVE O QUANTO QUISER em até 12X⁽¹⁾ S/ JUROS

Sika Top 100
18Kg

R\$ 45,90

Fita ViaFlex viapol
EUCLID GROUP

10cm R\$ 25,90
15cm R\$ 35,90
20cm R\$ 49,90

Serra Mármore Titan GDC BOSCH

127V R\$ 309,90

Calha de Chuva Bella Calha

2 metros R\$ 52,90
3 metros R\$ 79,90

Tubo Descida 3Mts R\$ 78,90

Kit Calha 3 metros R\$ 459,90

Telha Colonial 230x88 PRECON

► Cerâmica
► Concreto
► Marfim R\$ 84,99

Telha Plan 2.42x88
► Cerâmica ► Marfim R\$ 76,99

Massa Corrida PVA Barrica Barrão

R\$ 17,90

SUPER OFERTA

Massa Corrida PVA Coral

18L R\$ 59,90

Textura Rústica KOLIMAR

24Kg R\$ 84,90

Tinta Duraplast Acrílica Duraplast

18L R\$ 99,90

Rolo 4x100m Lona Preta R\$ 119,99

Papelão 1,2x40m Ondulado R\$ 69,90

Plástico Bolha 1,3x100m R\$ 69,90

Vaso Acoplado Linha Liberty Assento Tupan Universal Premium

R\$ 22,90

R\$ 169,90

Compensado Sumaúma

4mm R\$ 36,90
6mm R\$ 44,90
10mm R\$ 63,90

15mm R\$ 89,99
18mm R\$ 103,90
20mm R\$ 105,90

Tampão Plástico Ecológico Preto T33 45,5x40,5

Simple R\$ 59,99
Articulado R\$ 64,99

Kit Concertina Simples GALVA FORTE

30cmx5mts R\$ 79,99
45cmx5mts R\$ 89,99

Ferro R\$ 4,99

3/16 R\$ 15,49
1/4 R\$ 9,99
5/16 R\$ 15,49
3/8 R\$ 23,49

Pia Aço Inox NOVIDADE TRAMONTINA

1.00m R\$ 124,90
1.20m R\$ 129,90

Porta PB 100 Tauari 80cm R\$ 299,99

Aduela Tauari

13cm R\$ 61,99
15cm R\$ 81,99

Portas 60/70/80 MGM

Pintura R\$ 61,99
Lisa Verniz R\$ 79,99
Frisada R\$ 119,99

Fechadura MZ5600X PAPAIZ

Externa R\$ 59,90
Interno WC R\$ 36,90

Janela de Alumínio c/ Vidro Basculante Alumínio

100x100 S/B R\$ 129,99

60x60 R\$ 54,99

Av. Eng. Souza Filho, 1000, Loja A ou Est. de Jacarepaguá, 3500 - Ligue 21.3312.3999 ou 3413.4020

Imagens meramente ilustrativas. Nãoogue este impresso em vas publicitas, mantenha sua cidade limpa.

Descubra o que é o distúrbio “text neck”

Uso exagerado de celulares pode gerar problemas de saúde



Foto: Internet / Divulgação

Uma pesquisa realizada pela consultoria Strategy Analytics revela que cerca de 1,1 bilhão de pessoas no mundo possuem smartphones e a tendência é a de que esse número triplique até o final do próximo ano.

De fato, as novas tecnologias facilitam o dia-a-dia das pessoas, mas o uso exagerado delas, principalmente de smartphones, tem preocupado a medicina gerando problemas posturais. Conhecido como “text neck” (termo em inglês que significa “pescoço-texto”), é uma condição patológica da coluna vertebral, que é causada por má postura. A cabeça projetada para frente devido ao uso excessivo das telas digitais, em longo prazo, gera tensão na musculatura do pescoço, desencadeando em distúrbios de saúde, entre eles, a dor crônica na região da musculatura cervical, que pode produzir cefaleia (dor de cabeça) e isso, secundariamente, contribuir para o estresse e a falta de concentração; e pode causar, também, cifose postural, que é uma deformidade que

faz com que a curvatura da coluna vertebral apareça mais arredondada do que o normal na parte superior das costas. O ortopedista do Hospital Rios D’Or, Luis Eduardo Carelli (CRM: 52679755) explica que quando a pessoa projeta a cabeça para frente faz com que essa parte do corpo pareça mais pesada, devido à ação da gravidade. Com isso, músculos do pescoço e da coluna precisam se esforçar mais para sustentá-la, o que leva a doenças ocupacionais. Ele reforça que a melhor forma de prevenir problemas é manter a postura adequada e praticar atividade física regularmente, para melhorar o condicionamento e a resistência do corpo. O fortalecimento da musculatura do tronco e o alongamento são ideais. Mas caminhar contribui para diminuir a dor. O

tratamento é feito com medicamentos para melhora do quadro inflamatório e fisioterapia para reeducação postural. “Para quem fica mais de uma hora sentado, é indicado fazer caminhadas e alongamentos, que cooperam para a saúde da coluna e evitam quadro inflamatório. Se por acaso, a dor persistir por mais de duas semanas, pode significar um problema crônico”, alerta Carelli acrescentando que neste caso, deve-se ter atenção especial. “Às vezes, as pessoas têm sintomas que podem indicar hérnia de disco ou artrose na coluna. Quem já tiver e mantiver a postura inadequada pode desenvolver ou gerar pioras. Dor crônica de alta intensidade que não melhora com medicação padrão ou dor na cervical radiada ao braço com dormência e perda de força torna necessária a busca por especialistas de coluna para investigação desses sinais”, expõe.

Postura correta para utilizar dispositivos móveis

Apoie os cotovelos e antebraço na mesa para digitar, pois isso minimiza a flexão da cabeça e do pescoço. Quando flexionamos muito, aumenta a força que os músculos têm que fazer para segurar a cabeça. Por exemplo, uma flexão maior que 30° triplica a força do músculo, gerando torcicolo e contratura muscular.

Tempo máximo que uma pessoa pode acessar esses dispositivos de forma a não causar danos à saúde

O ideal é que os dispositivos móveis sejam acessados para consultas rápidas. Para longos períodos de uso e/ou digitação, de vinte a trinta minutos, exige-se uma postura mais correta, uma postura ergonômica. Portanto, a sugestão é o uso de equipamentos tradicionais, como computadores de mesa.

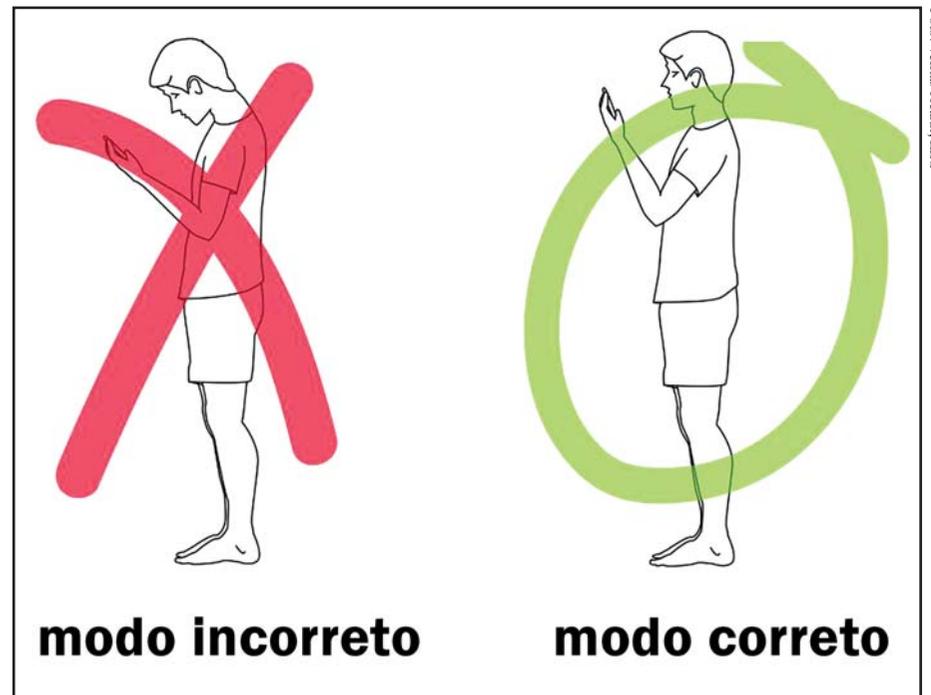


Foto: Veritas Health, LLC



Centro de Oftalmologia
Jacarepaguá

Estrada dos Três Rios, 741 / 209
ESTACIONAMENTO NO PRÉDIO (COM MANOBRISTAS)

- Consultas para adultos e crianças • Refração computadorizada • Cirurgias
- Lentes de contato • Mapeamento de retina • Topografia corneana
- Ultrassonografia ocular • Ecobiometria • Paquimetria

Dra. Justina D'Elia

CRM: 5255804-8

Responsável Técnico

Dra. Marta Ferreira Alves

CRM: 5273141-2

Dr. Joel Silveira Filho

CRM: 5276859-6

**Atendemos convênios
e particular**



2135-6461



GALERIA TAQUARA FASHION

Um espaço da moda, com muita gente bonita!

Tudo o que você precisa com o menor preço da Taquara:
Moda Feminina, Masculina e Infantil • Acessórios • Ótica • Utilidades

BAGAGIO **DROGARIA VENANCIO** **Loterias CAIXA** **ÓTICA BOOMERANG** **Mais Sobrancelhas UM NOVO OLHAR**

Aqui você encontra presentes especiais para pessoas de todos os estilos
Ambiente Climatizado. Visite-nos!

Informações sobre locação de box **7702-7652**

Rua Apiacás, nº 388 - Taquara (Em frente a Casas Bahia)



SHOPPING TINDIBA

- Moda Feminina
- Moda Masculina
- Moda Infantil
- Acessórios
- Ótica
- Utilidades

Tudo o que você precisa com o menor preço da Taquara

NOVIDADE: RESTAURANTE
• SELF-SERVICE
• AMBIENTE REFRIGERADO
• SOBRELOJA

Cases para seu smartphone, roupas masculinas e femininas.
O presente ideal para a pessoa certa

UTILICASA
Mundo Verde
Sua loja do bem-estar.

Informações sobre locação de box **7702-7652**

Venha nos visitar!

Estrada do Tindiba, nº 2113 - Taquara (Em frente ao Banco Itaú)



Psicóloga



GHABRIELA ALMAS

PSICÓLOGA E PSICOPEDAGOGA

GHABLALMAS@HOTMAIL.COM

CEL.: (21) 99774-7876 / CRP 05/30956



Férias frustradas? Claro que não!



Foto: Divulgação / Internet

Tem início o segundo semestre de 2017, trazendo com ele as férias escolares. Aqueles que têm filhos, muitas vezes, procuram programar suas férias para coincidir com as das crianças. Então começam as expectativas para que tudo saia, se não perfeito, pelo menos dentro do programado. As tão sonhadas férias são planejadas baseadas no descanso, lazer e para “recarregar as baterias”. Mas, e quando a programação necessita de mudanças por imprevistos como abalos financeiros ou questões familiares? De repente, tudo pode tornar-se fonte de frustração por mudar completamente o rumo do que foi idealizado. A viagem, pensada por meses, precisa ser adiada e o sentimento que se tem é de irritabilidade e indignação. Nessa situação, é melhor mudar o rumo dos pensamentos, pois o que era para relaxar, transforma-se em um gatilho para o esgotamento emocional.

Muito esperada, principalmente pelas crianças, a época das férias é sempre especial. Contudo a vida também é feita de imprevistos para os quais devemos estar preparados, ou algo que poderia trazer boas recordações no futuro vai se transformar em aborrecimento. Se é preciso mudar o rumo dos planos, pense em outras alternativas, não é preciso invalidar o que tinha sido planejado! Pense em novas possibilidades para aproveitar este período tão cobiçado. O inconformismo não mudará nada e irá abalar seu rendimento no retorno ao trabalho. Por isso, não torne suas férias insuficientes, vislumbre-as apenas de outra maneira.

Em momentos de crise, a criatividade é uma grande aliada para descobrir outros prazeres. O que torna as férias verdadeiramente boas pode estar ao alcance das mãos. E seu valor depende de cada pessoa, por isso é interessante, no caso de uma família com crianças e adolescentes, escutar a opinião de todos, para juntos analisarem o que é viável de se fazer. Mas lembre-se que nem sempre é possível agradar a todos! Para ajudar, seguem aqui algumas ideias:

- Explorar os pontos turísticos na própria cidade e conhecer lugares que nunca esteve;
- Brincar mais com as crianças, levando-as para um piquenique, por exemplo;
- Fazer caminhadas em trilhas ecológicas;
- Frequentar praia, piscina, cachoeira, parques ou pracinhas;
- Assistir em casa aquele filme que gosta;
- Ir ao cinema e, quem sabe, a um festival de filmes;
- Colocar a leitura em dia;
- Dormir um pouco mais e até mesmo reservar um tempo para não fazer nada. Simplesmente descansar e alinhar o pensamento pode ser extremamente produtivo para boas reflexões e mudanças de atitudes.

Lembre-se que este é um momento singular na sua vida, torne estes dias realmente divertidos e inesquecíveis; use-os para fortalecer o vínculo afetivo com aqueles que você ama e para construir lembranças significativas na vida de todos. Boas férias!

Curta o inverno de forma saudável



Foto: Leo Costa

O inverno brasileiro teve início no mês passado e se estenderá até o dia 22 de setembro. Por não estar sendo afetada pelos fenômenos El Niño e nem La Niña, neste ano, a probabilidade é a de que a nova estação tenha temperaturas mais neutras. Mas, independente do comportamento da chuva e da temperatura, alguns cuidados devem ser mantidos.

Confira algumas dicas para curtir a nova estação de forma saudável:

- Use filtro solar mesmo em dias nublados, pois, o fato de o sol passar mais tempo entre as nuvens não significa que a pele não esteja exposta aos raios solares;

- Os óculos escuros também não devem ser deixados de lado, pois eles protegem os olhos dos raios solares, que incidem mesmo nos dias nublados;
- Hidrate bem a pele para evitar o ressecamento;
- Ingira bastante líquido (água e sucos naturais);
- Apesar de ser irresistível a ingestão de alimentos quentes nesta época do ano e bebidas alcoólicas destiladas, esse tipo de consumo deve ser evitado, pois propicia a desidratação dos tecidos, bolsa sob os olhos (edema) e olheiras. Para a estação, a melhor opção são frutas e carnes magras.

CENTRO AUDITIVO Approved Partner

OTOSIM

Audiologia Resposta Exclusiva

SIEMENS **signia** Life sounds brilliant.

APARELHOS AUDITIVOS PARA SURDEZ

TESTE SEM COMPROMISSO

Estrada dos Três Rios, 90 | 222 - Freguesia Jacarepaguá - (Passarela de Jacarepaguá)

www.otosim.com.br

2427.8817 Primeiro aparelho auditivo sem bateria, carregamento por indução.

Confira as Clínicas da Família de Jacarepaguá e desfrute dos serviços

Região conta com seis unidades

Foto: Internet / Divulgação



As Clínicas da Família integram um programa da Prefeitura do Rio que vem sofrendo reforma desde 2009 com o intuito de melhorar os atendimentos das unidades de atenção primária de saúde e, assim, reduzir a sobrecarga de pacientes nos hospitais públicos da capital.

Cada unidade tem uma equipe multidisciplinar formada por médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, agentes comunitários de saúde, agentes de vigilância em saúde, dentistas e técnicos de saúde bucal. O modelo foca em ações de prevenção e no diagnóstico precoce de doenças, atendendo pacientes que residem próximo à Clínica da Família do local. Ao chegar à unidade, a pessoa é acolhida por um profissional de saúde e é orientado e atendido de acordo com a sua necessidade. Algumas unidades funcionam das 8 às 20 horas, e outras das 8 às 17 horas. Para cadastrar-se, o usuário deve consultar a unidade de referência para o endereço onde mora no site da secretaria (<https://>

[/smsrio.org/subpav/ondeseratendido/](https://smsrio.org/subpav/ondeseratendido/)) e se apresentar na clínica com identidade, CPF e comprovante de residência. 

Confira as Clínicas da Família da região:

Clínica da Família Padre José de Azevedo Tiúba

Praça Ludovia, s/nº – Gardênia Azul

Clínica da Família Otto Alves de Carvalho

Avenida Engenheiro Souza Filho, s/nº – Rio das Pedras

Clínica da Família Helena Besserman Vianna

Via Light s/n, nº – Rio das Pedras

Clínica da Família Gerson Bergher

Rua Cândido Benício, s/ nº – Praça Seca

Clínica da Família Barbara Mosley Souza

Avenida Otávio Malta, s/nº – Anil

Clínica da Família Maicon Siqueira

Avenida Salvador Allende, s/nº – Curicica

RENASCENÇA
ADMINISTRADORA DE IMÓVEIS
Aluguel Garantido

IMÓVEL PARADO?
SEM CRISE
FUJA PRO ALUGUEL

RAPIDEZ para alugar, ALUGUEL GARANTIDO e a CONFIANÇA que só 40 ANOS DE MERCADO podem dar!

FILIAL DUQUE DE CAXIAS
21.3534-3636

WWW.ADMRENASCENCA.COM.BR

Consulte condições para garantia de aluguel.

No Bairro Acontece...



Foto: Superintendência Regional de Jacarepaguá

PREMIAÇÃO

O Superintendente de Jacarepaguá, Flávio Caland, celebrou com sua família o recebimento da medalha Pedro Ernesto no dia 9 de junho na Câmara dos Vereadores.



Foto: BRT Rio

MUTIRÃO PELA SAÚDE

A estação de BRT do Tanque recebeu no dia 3 de junho o 33º Grupo Escoteiro do Ar Padre Vermin (de Jacarepaguá), que realizou a campanha de conscientização para a prevenção da Zika, Dengue, Chikungunya e Febre Amarela.



Foto: Leo Costa

GOD SAVE THE QUEEN NO TEATRO BRADESCO

No dia 16 de junho, a banda argentina God Save The Queen subiu ao palco do Teatro Bradesco e levou à loucura milhares de fãs do Queen, que relembrou os tempos de Freddie Mercury.



Foto: Divulgação / Internet

RODRIGUINHO NO BARRA MUSIC

O cantor Rodriguinho se apresentou no Barra Music no dia 23 de junho cativando seus fãs com os grandes sucessos.



PARABÉNS ESPECIAL

Creuza Cremilda celebrou os 80 anos, no dia 24 de junho com muita alegria e recebeu o carinho e abraços dos familiares e amigos.



Foto: Leo Costa

NANDO REIS NA BARRA

O cantor Nando Reis subiu ao palco do KM de Vantagens Hall num show especial para os namorados, e lotou o local, no dia 18 de junho.

Agenda Cultural

As informações abaixo são de responsabilidade dos centros culturais e estão sujeitas a alterações.

TEATRO BRADESCO RIO

(Avenida das Américas, 3900 – loja 160 do Shopping VillageMall – Barra da Tijuca)

Valor e venda de ingressos:

<http://www.teatrobradescorio.com.br/>

Dias 1, 2, 8 e 9. A Cigarra e a Formiga, às 16h

Dias 15 e 16 - Show do Bitá (Especial de São João), às 15h.

Dia 19 - Astana Ballet, às 21h

Dias 20 - Paula Fernandes, às 21h

Foto: Internet / Divulgação



Dia 21 - Show "Os filhos dos caras", com Wilson Simoninha, Jair Oliveira e Léo Maia, às 21h

Dias 22 e 23 - Patati Patatá. Às 15h e 18h (dia 22)

Dia 27 - Show com a banda "Os Arrais", às 20h30

Dias 29 e 30 - Peça teatral "O aprendiz de feiticeiro" às 17h

Dia 31 - Show "Loop Sessions Friends", às 21h

TEATRO SESI JACAREPAGUÁ

Av. Geremário Dantas, 940 - Freguesia
Informações: 3312-3753 / 3312-3788

Dia 3 (até dia 28) - Exposição da artista plástica Fabiana Souza. De terça a sexta, das 14h às 21h. Entrada franca.



Foto: Letia Pentecado

Dia 7 - Show da turnê "Remonta" com Liniker e os Caramelows, às 21h. Ingressos: R\$ 10 (inteira) | R\$ 5 (meia).



Foto: Divulgação

Dia 14 - Show com Gabriel Moura, fundador da banda Farofa Carioca e um dos grandes compositores da atualidade. Às 21h. Ingressos: R\$ 10 (inteira) | R\$ 5 (meia)



Foto: Divulgação

Dia 15 - Peça teatral "Mercedes". A história de Mercedes Baptista, primeira bailarina negra do Teatro Municipal do Rio e precursora da dança afro-brasileira pelo mundo. Às 20h. Ingressos: R\$ 10 (inteira) | R\$ 5 (meia).

Dia 15 - Oficina de dança afro-brasileira

e tendências contemporâneas para criação da dança afro-contemporânea com o professor Fábio Batista. Às 18h. Entrada franca.

Dia 18 - Feira Preta. O maior festival de cultura negra da América Latina reúne exposição, venda de produtos, laboratório e painel sobre afro-empresariamento. *Toda a programação da Feira Preta tem entrada franca. A partir das 17h.

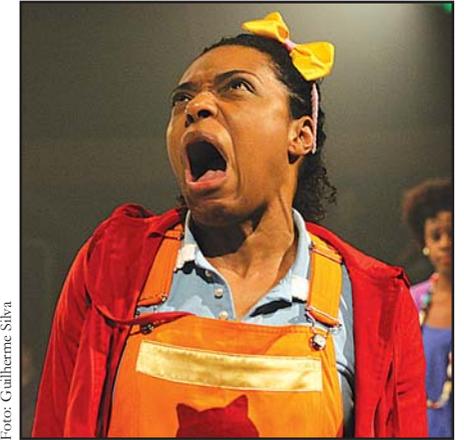


Foto: Guilherme Silva

Dia 22 - Peça teatral infantil "Marrom - nem preto, nem branco?". Às 17h. Ingressos: R\$ 10 (inteira) | R\$ 5 (meia).

Exposição no Sesi



Foto: Divulgação

A artista plástica Fabiana Souza expõe suas obras de **terça a sexta**, das **14h às 21h**, com entrada franca.

Av. Geremário Dantas, 940, Freguesia - Jacarepaguá
Tels.: 3312-3753 / 3312-3788

Patati Patatá



Foto: Divulgação

A dupla de palhaços Patati Patatá se apresenta no Teatro Bradesco no dia 22 de julho às 15h e 18h e no dia 23 de julho às 15h.

Endereço: Av. das Américas, 3900 – loja 160 - Shopping VillageMall
Valor e venda de ingressos: www.teatrobradescorio.com.br/

Paula Fernandes no Teatro Bradesco



Foto: Divulgação

A cantora se apresentará no Teatro Bradesco no dia **20 de julho**, às **21h**.

Endereço: Av. das Américas, 3900 – loja 160 - Shopping VillageMall
Valor e venda de ingressos: www.teatrobradescorio.com.br/

Lions Taquara promove tarde beneficente

O Lions Clube RJ Taquara em parceria com a Ladjatur e História Tur convidam para uma tarde beneficente com bingo, sorteios e desfile de modas "Roupa Certa" no dia **9 de julho, domingo**, às **15h**.

Ingresso: **R\$ 30,00** com direito a **buffet e rodízio de pizza** (bebidas à parte)
Local: Adegas Bosque da Praça - Rua Cândido Benício, 2235 - Praça Seca

Dança Afro no Sesi



Foto: Fábio Batista

Oficina de dança afro-brasileira e tendências contemporâneas para criação da dança afro-contemporânea.

A oficina promove o contato dos alunos com a dança afro-brasileira a partir da técnica formatada por Mercedes Baptista, obtendo bases para a entrada do estilo contemporâneo no processo de criação coreográfica. A proposta é dialogar com técnicas contemporâneas, como laban, pilates e hip-hop, incorporando ao sistema de aula movimentos que façam essa junção de estilos sem comprometer a essência da dança afro. Administrada pelo professor Fábio Batista, diretor da Cia. Clanm de Dança Afro Contemporânea, da Escola Carioca de Danças Negras e do Projeto "PoDE-C Andaraí" 90 min / 25 pessoas.

Dia 15 de julho, às 18h
Entrada franca
Av. Geremário Dantas, 940, Freguesia - Jacarepaguá
Tels.: 3312-3753 / 3312-3788

Aproveite as férias das crianças

Atividades simples podem garantir diversão extra para as crianças em brincadeiras ao ar livre

Julho é o mês das férias escolares. Neste período, surge a dúvida de “o quê fazer para distrair as crianças?”. Os pais e responsáveis não precisam gastar muito dinheiro para entreter os pequenos. Seguem algumas dicas que podem proporcionar à criança diversão barata neste período de descanso.

Uma opção interessante são as gincanas, que podem contar com a participação de coleguinhas da escola ou da vizinhança dos pequenos. É bom que conte com a presença de pelo menos cinco integrantes. Uma vantagem desse tipo de brincadeira é que as crianças podem se desapegar um pouco dos jogos eletrônicos e se exercitarem. Programe uma competição de desenhos, ou de brincadeiras como corrida do saco, ovo na colher, batata-quente, o mestre mandou, pega-bandeira, batatinha frita e amarelinha, desfile de fantasias, entre outras.

Saiba como funcionam as brincadeiras:

Corrida do saco

Marque um ponto de partida e de chegada. Cada participante deve entrar em um saco e ir pulando até a linha de chegada. Quem alcançar o traçado primeiro, vence.

Ovo na colher

Os participantes devem andar depressa em um determinado percurso segurando com a boca a colher, sobre a qual se equilibra o ovo. Quem alcançar primeiro a linha de chegada sem derrubar o ovo vence. O ideal é que se cozinhe o alimento para diminuir um pouco a sujeira.



Batata-quente

Os jogadores devem se assentar em forma de círculo, com um deles sentado ao centro e com os olhos vendados. Cada participante deve passar a batata – ou a bola – para o que está a sua direita. Enquanto o objeto circula, o jogador que está vendado pode gritar a qualquer momento: “Queimou!”. Com quem estiver o objeto neste momento passará a ser o próximo a integrar o centro da roda.

O mestre mandou

Um dos jogadores será o “mestre”, que ficará à frente dos outros jogadores e dará ordens precedidas pelas palavras: “O mestre mandou” e todos os seguidores deverão cumprir. Se as ordens não começarem com essas palavras, não deverão ser obedecidas. Será eliminado os participantes que não cumprirem

as ordens devidas ou cumprir as ordens sem as palavras de comando. O último que restar vence.



Pega-bandeira

Os jogadores devem estar divididos em dois times e ocuparem dois campos de tamanhos iguais. Cada time deve colocar a bandeira em qualquer lugar de seu campo, que considere de difícil ao time adversário acessar. O objetivo da brincadeira é atravessar o campo adversário e capturar a bandeira sem ser capturado. Quem for pego deverá permanecer parado no território oposto até ser “libertado” por alguém de sua equipe que conseguir tocá-lo sem ser pego pelo adversário.

Batatinha frita

Um dos jogadores é selecionado como o chefe do grupo e deverá ficar de costas para o grupo e deverá ficar de costas para o grupo, dizendo: “Batatinha frita um, dois, três”. Nesse período os participantes deverão correr em direção ao

chefe e parar onde estiver quando o líder terminar de falar a frase e se virar para os outros. Assim o chefe deverá continuar realizando o mesmo processo até que alguém o toque. Vence quem conseguir encostar no chefe antes de ele virar.



Amarelinha

Desenhe com o giz na calçada ou asfalto o traçado tradicional da brincadeira composto por um retângulo grande dividido em dez retângulos menores, chamados de “casinhas”, numerados de 1 a 10. Na parte superior do diagrama, faça uma meia-lua que se chamará “céu”.

Para iniciar a brincadeira, o jogador deve ficar atrás da linha de início do traçado (no lado oposto à palavra “céu”) e deve arremessar o marcador no retângulo que não poderá ser pisado, começando pelo número 1. O participante deve atravessar todo o circuito com pulos alternados nos dois pés e em um pé só, refazendo todo o processo até errar, quando passará a vez para o próximo jogador. Vence aquele que completar todo diagrama primeiro.



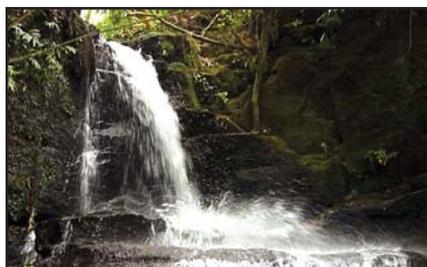
rianças e explore a região

Caça-Palavras

Brincadeira • Amarelinha • Criança
Diversão • Férias • Amigos

P	A	C	V	B	T	A	N	R	C	L	O
C	I	F	E	R	I	A	S	E	R	M	N
U	M	R	D	I	V	E	R	S	A	O	V
R	U	N	B	N	U	X	Z	C	X	C	I
A	M	D	G	C	Q	U	E	D	O	F	A
C	P	R	A	A	A	M	I	G	O	S	
I	R	S	E	D	U	M	I	V	A	A	U
A	M	A	R	E	L	I	N	H	A	A	G
P	M	C	R	I	A	N	C	A	R	J	E
G	I	W	U	R	V	U	R	A	I	A	R
O	F	G	N	A	E	G	X	A	M	A	F

Locais possuem amplo espaço



Parque Estadual da Pedra Branca

Considerado como a maior floresta urbana do mundo, o Parque Estadual da Pedra Branca abrange 12.500 hectares, área quatro vezes maior que a do Parque Nacional da Tijuca e em sua fauna existem mais de 500 espécies raras, algumas em extinção. Já a flora tem espécies exuberantes como o pau-brasil, o palmito juçara entre outras. O acesso ao Parque pode ser feito em três guaritas: uma na Taquara (Núcleo Pau da Fome), outra em Realengo (Núcleo Piraquara) e a terceira em Jacarepaguá (Núcleo Camorim). Visitações de terça a domingo, das 9 às 16h30.



Bosque da Freguesia

O Bosque da Freguesia é uma excelente opção para quem deseja dar um passeio com os pequenos nas férias ou apenas relaxar em um lugar tranquilo. O local possui 310 mil metros quadrados de floresta preservada e vasta área de lazer. Brinquedos como trepa-trepa, balanço, escorrega, espaços para piques e demais brincadeiras é o que não falta. Equipamentos de esportes e lazer, quadras, aparelhos de ginástica, além de uma pista de 2,5km para caminhadas estão entre os atrativos do local.

A segurança do Bosque da Freguesia é feita pela Guarda Municipal e a entrada é gratuita, podendo ser feita pelo Rio Shopping, na Estrada do Gabinal, ou pela Avenida Tenente Coronel Muniz de Aragão. O funcionamento é de terça a domingo das 7 às 17 horas.

Garanta férias seguras para as crianças

No período de férias escolares é complicado para quem trabalha fora deixar as crianças em casa, sem ter com quem deixá-las, muitas vezes cabendo esta difícil tarefa a algum irmão mais velho, vizinho ou pessoas de confiança. Independente do adulto que fique tomando conta dos pequenos em casa, alguns cuidados devem ser redobrados a fim de evitar incidentes. Confira formas de prevenir acidentes que podem ocorrer na ausência dos adultos:

- Não deixe armas de fogo, medicamentos, líquidos inflamáveis e objetos perfurantes ao alcance das crianças.
- Soltar pipa utilizando o cerol é extremamente perigoso e, inclusive, proibido por lei, por isso não deve ser praticado.
- Evite deixar janelas, piscinas, fogões, escadas e tomadas sem proteção e desligue o registro do gás.

E não esqueça: Nunca deixe crianças menores de idade sem a supervisão de um adulto, pois isso pode ser configurado como crime de abandono de incapaz previsto no Código Penal brasileiro, que tem como punição a detenção de seis meses a três anos, podendo ser agravada dependendo dos fatores. Curta as férias de forma segura com medidas simples.



Prepare-se para fazer uma boa viagem

Confira os itens que necessitam ser checados antes de pegar a estrada

Julho é mês de férias das crianças e neste período é comum as famílias programarem viagens.

Mas, para que o momento de descanso não acabe em pesadelo, alguns cuidados são indispensáveis para evitar desconfortos no trajeto que possam estragar o passeio. Pensando nisso, o **JNB** reuniu algumas dicas para você começar bem a sua viagem, independente do meio de transporte que for utilizar.

Carro:

Se for viajar de carro, faça uma revisão geral para evitar transtornos no percurso. Problemas como pneus gastos, vazamento no motor, nos freios, no câmbio, bateria e falta de água no radiador são bastante comuns e fáceis de serem evitados, basta que o motorista visite uma oficina mecânica de confiança para realizar o check-up do carro antes de partir para a viagem.

Ônibus:

Aquele que optar por viajar de ônibus precisa sair de casa com bastante antecedência e ter os documentos necessários à mão. Quem for levar crianças, necessita estar atento as exigências legais para o embarque dos pequenos, procurando informação antecipadamente no Juizado de Menores. Outra dica importante é, se possível, quando comprar o bilhete de ida, comprar logo o de volta para evitar surpresas e ter que ficar um tempo além do esperado no local de destino. Organize bem sua bagagem para que você não tenha um volume muito grande de coisas para carregar e consequentemente ter que manter redobrado o cuidado com os itens.

Avião:

Para viajar de avião, o primeiro passo



Foto: Internet / Divulgação

é buscar informações sobre como chegar ao aeroporto e o horário do voo, para realizar tudo com tranquilidade e diminuir o risco de perder o embarque. É imprescindível conferir, antes de sair de casa, se está levando a documentação (RG ou passaporte) e as passagens aéreas. Saia com bastante antecedência para evitar imprevistos no trânsito, levando em consideração que os aeroportos brasileiros orientam os passageiros a se apresentarem no local 60 minutos antes do horário do voo, nos casos de viagens nacionais, e duas horas antes, se a viagem for internacional. Ao chegar ao aeroporto, dirija-se imediatamente até o balcão de atendimento da sua companhia aérea. No guichê, faça o check-in e a companhia irá identificar as malas que precisarão ser despachadas. Elas devem conter, no máximo, 23 quilos, no caso dos voos nacionais. Já nos internacionais, dependendo do país de destino, a franquia de bagagem pode ser de dois tipos, peça ou peso. Na franquia por peça, cada pas-

sageiro terá direito a transportar duas bagagens, de até 32 quilos cada. Na franquia por peso, cada passageiro terá direito a transportar bagagens que não excedam no total 40 quilos na primeira classe, 30 quilos em classe intermediária, 20 quilos em classe econômica e 10 quilos para crianças de colo, que não estejam ocupando assento. Já para saber as dimensões de bagagens permitida nesse tipo de voo, é necessário consultar a empresa aérea.

Documentos, canhoto da passagem, além de objetos frágeis ou de valor, devem ser acomodados em uma bagagem de mão que deve ser colocada em compartimento próprio da cabine ou abaixo do assento. Mas não se empolgue, pois a bagagem de mão deve ter, no máximo, cinco quilos e a soma das dimensões (comprimento + largura + altura) não podem ultrapassar 115 centímetros. Por questão de segurança, nela não pode conter objetos cortantes e nem frascos com produtos inflamáveis ou explosivos.



Foto: Internet / Divulgação

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

ACESSO DIGITAL GRATUITO

O **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** disponibiliza gratuitamente em seu site a versão digital do jornal para livre acesso dos leitores.

NO SEU SMARTPHONE, TABLET OU NOTEBOOK

www.nossobairro.net

ISSUU

Siga na plataforma Issuu
issuu.com/jornalnossobairro_jpa

SÃO 20 ANOS DEDICADOS
ÀS PRINCIPAIS HISTÓRIAS DO
CINEMA DENTRO E FORA DA TELA.

EMOCIONAR É NOSSO GÊNERO.



 cinemark.com.br

    [cinemarkoficial](#)

CINEMARK 20 anos
A EXPERIÊNCIA QUE TOCA SEU CORAÇÃO.



Dicas de Concursos

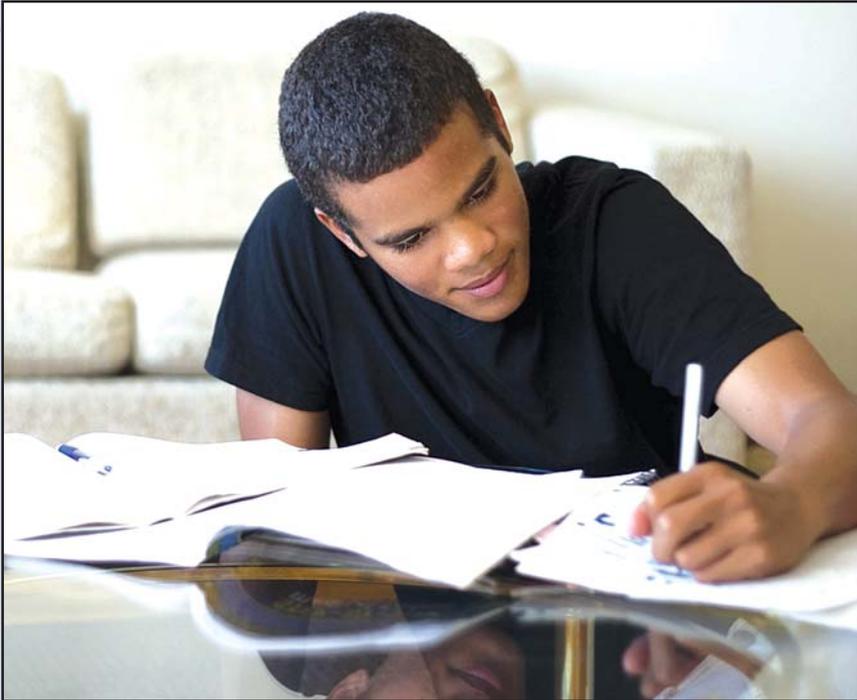


Foto: Internet / Divulgação

Unirio

Estão abertas até o dia 24 de julho as inscrições para o concurso público realizado pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio).

As oportunidades são para professores nas disciplinas de Oftalmologia (1), Medicina/ Cardiologia (1), Enfermagem Médico-Cirúrgica/ Enfermagem na Atenção à Saúde do Adulto e Idoso, Enfermagem nas Emergências ao Adulto e Idoso, Enfermagem nas Unidades de Alta Complexidade (3), Ciências Humanas/ Sociologia (1), Estudo Experimental/ Técnica Dietética/ Nutrição Dietética (1), Nutrição Materno-Infantil/ Estágio Supervisionado em Nutrição Social/ Estágio Supervisionado em Processos Produtivos de Refeições (1), Linguística/ Língua Portuguesa (1) e História/ História do Brasil I (1). A remuneração pode variar de R\$ 3.117,22 a R\$ 4.446,51, dependendo da vaga escolhida. O regime é de dedicação exclusiva.

Para se inscrever, o candidato deve pagar uma taxa de R\$ 90,00, comparecendo à Unidade de Arquivo e Protocolo Setorial do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Rua Silva Ramos, nº 32, Tijuca, fundos do HUGG, das 10 às 16 horas, de segunda a sexta-feira, aos dias úteis.

Câmara Municipal de Nova Friburgo

A Câmara Municipal de Nova Friburgo, no Estado do Rio de Janeiro está com inscrições abertas até o dia 13 de julho para o concurso público que tem como objetivo preencher 13 vagas de nível médio e superior. As oportunidades possuem jornada de 40 horas semanais e o salário pode variar de R\$ 1.826,91 a R\$ 3.094,60.

As oportunidades de nível médio são para as funções de Agente Legislativo (1); Almoxarife (1); Assistente Legislativo (2); Auxiliar Administrativo (2); Auxiliar de Patrimônio (1) e Auxiliar Legislativo (2). Já as de nível superior são para os cargos de Adjunto Legislativo (1); Assessor de Comunicação Social (1); Auditor de Controle Interno (1) e Oficial Administrativo (1).

Os interessados em participar devem se inscrever por meio do endereço eletrônico www.consulplan.net e pagar a taxa que varia entre R\$ 55,00 a R\$ 75,00.

Praça Seca, Vila Valqueire e Campinho passam para o 18ºBPM



Foto: CCS 18ºAISP

Reunião contou com a participação de 75 pessoas.

O Condomínio Parque Carioca, em Vargem Grande, sediou a reunião de junho do Conselho Comunitário de Segurança da 18ª Área Integrada de Segurança Pública ocorrida no dia 29.

Entre os assuntos em pauta estavam a novidade de que o 18º Batalhão da Polícia Militar (Jacarepaguá) passa a abranger os bairros da Praça Seca, Vila Valqueire e Campinho a partir do dia 1º de julho, passando a 28ª DP (Campinho) para a jurisdição da 18ª AISP. Até então, os bairros eram de responsabilidade do 9º BPM (Rocha Miranda).

Na ocasião, o comandante do 18º BPM, coronel Rogério Figueredo de Lacerda, e o titular da 32ª DP (Taquara), delegado Rodolfo Waldeck, destacaram a importância de as autoridades governamen-

tais aumentarem a quantidade de viaturas e o efetivo, tendo em vista que a quantidade de carros e policiais continuará sendo a mesma, apesar da mudança. A violência na região, principalmente no Tanque/Covanca, também esteve entre os assuntos discutidos.

Compuseram também a mesa o inspetor Jorge Camilo, da 41ª DP; o superintendente de Jacarepaguá, Flávio Caland; o inspetor Santos, da 7ª Inspeção da Guarda Municipal (Praça Seca); além do presidente do Conselho Comunitário de Segurança da 18ª AISP, Rodrigo D'Eça e o secretário do CCS, Antônio Miranda.

O próximo encontro acontecerá no dia 27 de julho, às 9 horas, na R9, situada na Estrada do Tindiba, 1.893, Taquara.

As informações acima foram fornecidas pelo presidente do CCS 18ªAISP, Rodrigo D'Eça.

AJUDE A SALVAR VIDAS. DOE SANGUE!

Para incentivar a doação de sangue, o Hospital Federal Cardoso Fontes realiza uma campanha para aumentar o baixo estoque. A doação é vital para a transfusão de sangue e em diversas cirurgias de alta complexidade. Os interessados devem comparecer, de 2ª a 6ª feira, das 8 às 12 horas, no serviço de Hemoterapia do hospital, na Av. Menezes Cortes, 3.245, Jacarepaguá.



O que é necessário para ser doador?

- Documento de identidade com foto,
- Ter entre 18 e 65 anos
- Pesarmais de 50 quilos
- Não estar grávida ou amamentando
- Não ter ingerido bebida alcoólica nas últimas 24 horas.

apoio
NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá

Saiba como se preparar para prova de concurso público

Estudos devem ser constantes e revezados

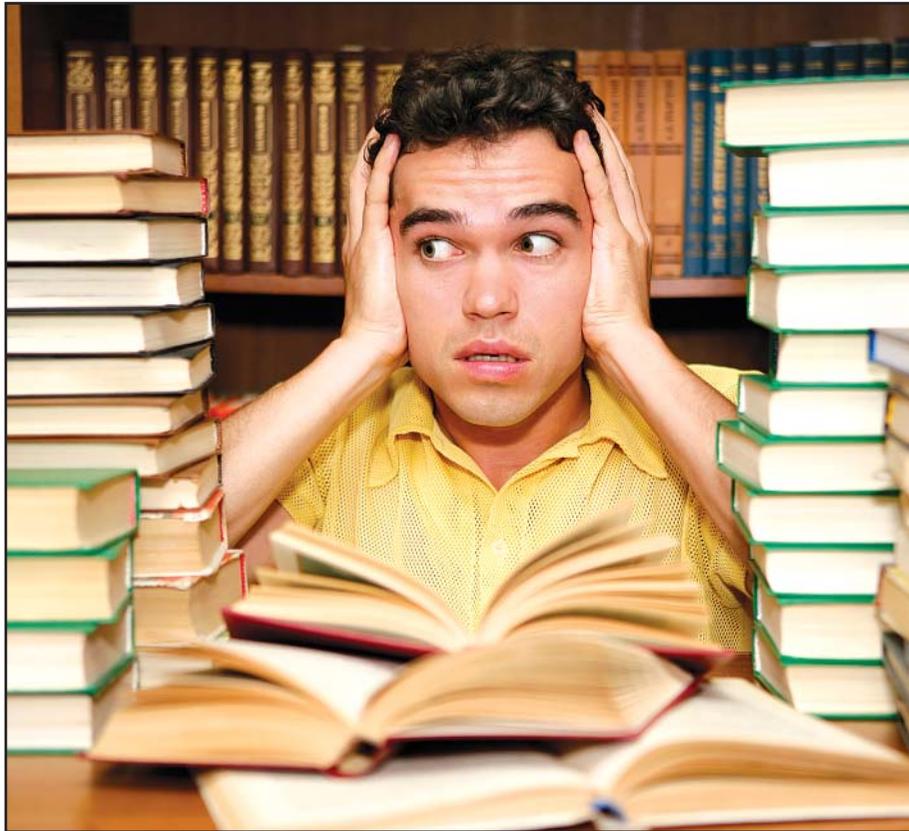


Foto: Internet / Divulgação

Com o momento crítico financeiro vivido por alguns brasileiros em situação de desemprego, muitos optaram por estudar para prestar concurso público. Nesse momento, surge a dúvida de como se preparar adequadamente para conseguir êxito na aquisição do conhecimento.

Para começar, o candidato deve ter em mente que disciplina é um item básico. O ideal é que ele se planeje e estude cada dia um pouquinho, revezando matérias exatas com humanas. Ele não deve tentar absorver muito conteúdo em um dia só e nem ficar muitos dias sem estudar. “Devagar e sempre” deve ser seu lema.

Na véspera da prova, o momento é de descanso. O candidato deve ter em mente que já conseguiu êxito no seu esforço desempenhado. Mas, se ainda assim ele quiser dar uma revisada na matéria, o estudo deve então ser feito, no máximo, até a metade do dia para que o aluno relaxe e não confunda as coisas que foram estudadas.

Já no dia da prova, o candidato deve se alimentar adequadamente antes de sair de casa e, para o exame, levar itens es-

pecíficos. “Evite alimentos que façam barulho na mastigação, porque isso atrapalha a concentração, frutas e chocolate podem ser boas opções. Não esqueça de beber água”, aconselha Eric Barcellos, gerente da Degrau Cultural Taquara.

Quanto à execução da prova, o especialista orienta o candidato a mesclar matérias de humanas com de exatas e não fazer a prova de direito administrativo e constitucional em sequência, porque isso pode acabar confundindo. Outro detalhe importante é a redação, quando houver. “A redação deve ser feita no início e nunca deixada para o final, devido ao tempo para a prova. Você consegue chutar algumas questões nos últimos 10 minutos ou fazê-las com mais agilidade, mas não conseguirá nesse mesmo tempo concluir ou elaborar uma boa redação”, expõe Barcellos. 



A **WIDEX DO BRASIL** é uma empresa 100% Dinamarquesa e tem como compromisso fornecer os melhores aparelhos auditivos e serviços ao cliente.

Ajudar as pessoas a ouvir é a nossa especialidade.

Cliente Widex conta com:

- Consultas ilimitadas e gratuitas durante a vida útil do aparelho
- Equipe altamente qualificada e treinada
- Garantia de até 4 anos
- Garantia Widex Premium em caso de perda, roubo ou furto

Widex Barra da Tijuca

Avenida das Americas, 500 - BI 21a - Sala 310
(Shopping Downtown)
Rio de Janeiro - RJ - CEP 22640-100
Tel.: (21) 3153-7503 / 3433-8797
barra@widex.com

WIDEX[®]
APARELHOS AUDITIVOS

Procure a unidade mais próxima de você em www.widex.com.br ou ligue para **0800 7794339**

Conselho Tutelar da Taquara está entre os que mais recebem denúncias



Instalado na Taquara desde setembro de 2015, o Conselho Tutelar (CT) 18 tem recebido um número crescente de denúncias de maus-tratos contra criança ou adolescente. O CT 18 abrange os bairros da Freguesia, Pechincha, Tanque, Taquara, Praça Seca e Vila Valqueire e é composto pelas conselheiras – Giselle Bento, Gleide Bonzomet, Rosemere Nunes, Kátia Paiva e Joselina Pachá. De acordo com os dados estatísticos mais recentes da Secretaria Municipal de Assistência Social e Direitos Humanos (SMASDH), a região do CT 18 foi a segunda a receber maior número de denúncias em todo o município, perdendo apenas para a região do Complexo do Alemão. “Cada conselheira daqui possui cerca de 500 casos em acompanhamento”, expõe. Erra quem pensa que o Conselho Tutelar atua apenas em casos de agressões. Ele visa a garantia do cumprimento do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). “Se os pais ou responsáveis não conseguem matricular a criança na escola pública ou conseguir acompanhamento médico necessário, por exemplo,

o Conselho Tutelar pode ser acionado para requisitar o cumprimento do direito”, explica Nunes.

Em casos de maus-tratos ou negligência, eles podem ser denunciados de forma sigilosa ao CT que solicitará o comparecimento do responsável pela criança ou adolescente à sede do Conselho para esclarecimentos e, se a pessoa não atender, o conselheiro pode realizar uma visita de averiguação na residência sem aviso prévio a fim de verificar se a denúncia procede ou não. Para isso, é importante que o denunciante forneça a maior quantidade possível de informações, principalmente, o endereço completo da residência que será investigada. As denúncias têm como objetivo não só contribuir para o fim da violência, como também evitar atitudes mais drásticas que é a morte da criança ou adolescente. A 18ª unidade do município funciona na Estrada do Tindiba, 2.527 (esquina com a Rua Atituba), Taquara. As denúncias podem ser feitas tanto na unidade, quanto pelo disque 100 ou pelo e-mail ct18taquara@gmail.com.

Praça Seca recebe casamento coletivo



Ação social legalizou a situação civil de casais da região

Casar de papel passado, com trajés nupciais, fotos e alianças é um sonho que se tornou realidade para 90 casais da região. A Vila Olímpica Professor Manoel José Gomes Tubino, na Praça Seca, sediou no dia 24 de junho o primeiro casamento coletivo pelo projeto “Aliança Eterna”. A ação social realizada pela Superintendência de Jacarepaguá, em parceria com a Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro e os Cartórios Cíveis de Madureira e do Tanque, legalizou a situação civil dos casais, a maioria da região de Rio das Pedras, que se cadastraram para participar.

O evento contou com a participação do secretário municipal, Índio da Costa; do superintendente regional de Jacarepaguá, Flávio Caland; da juíza Fernanda Luna Veloso, do Cartório de Madureira; do vereador, Marcelo Arar; e do bispo João Mendes de Jesus.

A previsão é a de que o próximo casamento coletivo aconteça no final deste ano. Os casais que quiserem participar poderão se inscrever nas próximas ações sociais ou procurando a Superintendência de Jacarepaguá, que funciona no Rio Shopping, localizado na Estrada do Gabinal, 313 – sala 284, Freguesia.



GHABRIELA ALMAS

- crianças e adolescentes
- gestantes e pós parto
- casal e família

Psicóloga e Psicopedagoga
CRP: 05 / 30956

Freguesia / Jacarepaguá • 99774-7876

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

**VAGAS
PARA**

**CONTATO
PUBLICITÁRIO**

ENVIAR CURRÍCULUM PARA
rh@nossobairro.net



FACULDADES
SÃO JOSÉ

saojose.br

3107-8630

99147-1240

2º MELHOR CURSO DE DIREITO*

DO RIO DE JANEIRO

Fonte: INEP, do Ministério da Educação (MEC)

VESTIBULAR 2017.2

ADMINISTRAÇÃO | BIOLOGIA | CONTABILIDADE | DIREITO | ED. FÍSICA | ENFERMAGEM
FISIOTERAPIA | ODONTOLOGIA | PEDAGOGIA | SISTEMAS DE INFORMAÇÃO | TURISMO

50% de
desconto

2ª diplomação e
empresas conveniadas*

40% de
desconto

Transferências e
militares e dependentes*

* Descontos não cumulativos
com outras promoções.

AQUI TEM

FIES E
PROUNI**

** Vagas FIES oferecidas até o limite disponibilizado pelo MEC.

BRT Transcarioca completa três anos

Prejuízo com vandalismo no sistema foi de R\$ 5 milhões no ano passado

Foto: BRT Rio



Vidro de uma das portas quebrado é apenas um dos exemplos de vandalismo

Três anos se passaram desde o início de operação do BRT no Transcarioca. O corredor expresso, que conecta a Barra da Tijuca ao Aeroporto Internacional Tom Jobim, interliga diversos bairros, incluindo Barra da Tijuca, Curicica, Taquara, Tanque, Praça Seca e Campinho.

Inaugurado no dia 2 de junho de 2014, de fato a implantação do BRT Transcarioca trouxe à população da região mais agilidade no transporte de passageiros, reduzindo o tempo de viagem no trajeto em até 60%. Mas, algumas pessoas

parecem não valorizar o bem que conquistaram. Uma prova disso é o gasto em consertos oriundos de atos de vandalismo que, só no ano passado, foi de R\$ 5 milhões, sendo R\$ 2 milhões com depredações dos articulados e R\$ 3 milhões nas estações e terminais.

Segundo o consórcio que administra o BRT Rio, um ônibus articulado completo (chassis + carroceria) custa em torno de R\$ 1 milhão e, dependendo do dano causado ao veículo, pode levar 90 dias para o mesmo ser repostado. Como cada ônibus transporta, em média, 2.400 pessoas por dia. Então, um ônibus a menos durante 90 dias prejudicaria 216.000 pessoas, gerando impacto em todo o sistema.

Na região, as estações que mais sofrem com atos de vandalismo são Praça do Bandolim, Arroio Pavuna, Vila Sapê, Recanto das Palmeiras, Divina Providência, Santa Efigênia, Merck, André Rocha, Taquara, Aracy Cabral, Tanque, Ipase, Praça Seca, Capitão Menezes e Pinto Teles. Entre as depredações mais comuns estão quebra de vidros, quebra de portas e quebra do sensor de portas.

Grande parte das ocorrências de vandalismo se dão devido aos calotes, de acordo com informações do BRT Rio. Os atos cometidos por alguns indivi-

duos que entram e saem pelas portas laterais das estações sem pagar passagem deixam os pagantes se sentindo com “nariz de palhaço”, apesar da infração não ter a mínima graça. Parece que “levar vantagem as custas dos outros” não é algo que ronda apenas o que se tem acompanhado nos noticiários. Mesmo em forma de “protestos”, as depredações não prejudicam as autoridades, mas sim a própria população.

A falta de cordialidade de quem não respeita as filas indianas para ingressa-

rem no BRT e nem sequer espera o desembarque de passageiros para embarcarem nos ônibus articulados demonstra que o desrespeito ao próximo é um problema longe de ser resolvido. Muito se queixa da administração do sistema que, de fato, precisa melhorar a segurança. Mas, se a população colaborar em não usurpar o direito alheio, por meio de artifícios para obter lucro indevidamente, e nem danificar o patrimônio público, sem dúvida beneficiará a todos os usuários do transporte.



Janela estilhaçada por pedras arremessadas

Foto: BRT Rio

Foto: Alessandra Nunes



Máquina de refrigerantes quebrada



Estação da Taquara

Foto: Alessandra Nunes

Notas

Resgate

Gambá é resgatado na Taquara



Formada por guardas municipais e fiscais da Secretaria Municipal de Conservação e Meio Ambiente, a Patrulha Ambiental da Prefeitura do Rio resgatou um gambá na Rua dos Biólogos, na Taquara, no mês passado. O animal estava em boas condições de saúde e foi solto no Parque Marapendi, no Recreio. A ação foi realizada após solicitação recebida pela Central de Atendimento 1746.

Trânsito

Detran realiza curso voltado para ciclistas

Com o objetivo de promover a conscientização sobre a importância do compartilhamento do espaço público e do respeito aos outros usuários das vias, o Detran realizou em sua sede no mês passado um curso gratuito de normas de circulação e conduta destinado aos ciclistas. O curso abordou também instruções sobre equipamentos de proteção, manutenção da bicicleta, postura, hidratação, entre outros.

Você Repórter

Envie foto dos problemas de Jacarepaguá

O nosso portal possui uma seção especial para o envio de fotos e reportagens. No jornal impresso o material poderá ser publicado na seção "Repórteres de Jacarepaguá". www.nossobairro.net/redacao@nossobairro.net

Nova lei aprovada

Prazo para regularização de loteamentos e grupamentos da região é prorrogado

Foi aprovado em primeira discussão, por 38 a 4 votos, o projeto de Lei Complementar nº 174/2016, de autoria do vereador Chiquinho Brazão, que prorroga o prazo das Leis Complementares nº 160 e 161 e do PLC 165. O PLC 174 determina em seu Art. 1º a prorrogação até 30 de dezembro de 2017 o prazo necessário para regularização dos loteamentos e grupamentos nos bairros de Vargem Grande, Vargem Pequena, Itanhangá e em Jacarepaguá. As Leis 160 e 161 de 15 de dezembro de 2015 tinham prazo estipulado de um ano. Elas tratam dos condomínios irregulares, àqueles grandes lotes de 10, 12, 15 mil metros.

A pessoa que comprou, mas não conseguiu parcelar o solo, não teve como regularizar os imóveis. A mesma lei veio em dois momentos: uma parcela o solo e a posterior regulariza e dá abertura para que o morador possa regularizá-la. Nada mais do que isso. Tivemos, na verdade, problema no prazo, já que o funcionário que recebia o protocolo não tinha conhecimento da lei. Logo, não sabia como agir e muitos condôminos ligavam, reclamavam, porque não conseguiam protocolar, pois o funcionário criava diversas dificuldades por falta de conhecimento. Então, pedimos que o prazo fosse ampliado para que as pessoas possam protocolar e regularizar seus imóveis.

Palestra

Rios D'Or promove encontro de apoio a familiares e cuidadores de portadores de Alzheimer

O Hospital Rios D'Or, na Freguesia, promove no dia 31 de julho, às 16 horas, o encontro do Grupo do Apoio a Familiares de Pessoas com Alzheimer. A palestra ministrada por especialistas aborda aspectos gerais da doença. O Grupo, que se reúne no hospital mensalmente e busca colaborar com a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos com a doença e seus familiares. O encontro será realizado no auditório da unidade (Estrada dos Três Rios, 1.366, na Freguesia). A entrada é franca e os interessados devem se inscrever pelo e-mail marketing@riosdor.com.br. As vagas são limitadas.

Perigo

Balões sobrevoam Jacarepaguá

Apesar de ser considerado como crime e colocar em risco a vida humana, a fauna e a flora, algumas pessoas ainda insistem com o ato de soltar balões. Infelizmente eles cruzaram o céu da região no mês passado provocando alguns incêndios nas matas.

De acordo com o artigo 42 da Lei de Crimes Ambientais nº 9.065 de fevereiro de 1998, a prática de soltar, fabricar, vender ou transportar balões é crime. Quem for pego praticando alguma dessas atividades pode ser penalizado com detenção de um a três anos, estando sujeito também a pagamento de multa por balão apreendido.

Qualquer pessoa pode efetuar denúncias por meio dos telefones da Polícia Militar (190) ou do Disque-Denúncia (2253-1177). Caso o balão tenha caído e ofereça risco de incêndio, o contato deve ser feito diretamente com o Corpo de Bombeiros pelo telefone 193.

Cultura

Leros, leros e boleros na Praça Seca

O Centro Cultural Municipal Professora Dyla Sylvania de Sá, na Praça Seca, recebe todas as terças-feiras, a partir das 15 horas, o projeto "Leros, leros e boleros", que conta com a apresentação de cantores (profissionais e amadores) e dançarinos. Com entrada gratuita, a atividade é aberta a todos os interessados em aprender a dançar. O centro cultural fica localizado na Rua Barão 1.180, próximo à Praça Barão da Taquara, na Praça Seca. Informações: 3833-4769.

Imunização

Caderneta de vacinação de adolescentes será atualizada neste mês

A Secretaria Municipal de Saúde iniciou no mês passado a atualização da caderneta de vacinação do adolescente. Até o dia 21 de julho, seis vacinas que compõem o esquema vacinal para meninos e meninas de 9 a 14 anos estarão disponíveis nas clínicas da família e centros municipais de saúde, entre elas a da febre amarela, a HPV quadrivalente e a Meningocócica C. Caso o adolescente esteja com mais de duas vacinas em aberto, o profissional de saúde avaliará quais são as de prioridade de aplicação para cada caso e agendará o retorno para administração das demais. Os adolescentes deverão comparecer às unidades de segunda a sexta-feira, das 8 às 17 horas, levando sua caderneta ou comprovante de vacinação para avaliação. Para saber a unidade mais próxima de sua casa ou escola basta verificar pela internet, no serviço "Onde ser atendido" (<https://smsrio.org/subpav/ondeser atendido/>), ou pela Central de Atendimento da Prefeitura, no telefone 1746.

Horóscopo

MALU RODRIGUES
ASTRÓLOGA,
MALUCATAO@GMAIL.COM



Previsão astrológica do mês de julho

Signo de Câncer:

Essas pessoas têm o poder de fazer você se sentir bem na sua presença, a vida é movida de emoção e comunhão familiar. Elemento: água. Planeta regente: Lua. Pedra: Opala



Áries (21/03 a 21/04): evite entrar em conflito no seio familiar, Marte no signo de Câncer será melhor para concluir aquilo que foi prometido.



Libra (23/09 a 22/10): parcerias, acordos e processos judiciais poderão se resolver de forma bem fácil, tirando aquele peso do ombro.



Touro (21/04 a 20/05): momento de amorosidade com você mesmo. Não deixe a preguiça se instalar e cuidado que esse friozinho pode abrir mais o apetite.



Escorpião (23/10 a 21/11): encontre uma forma criativa para resolver os obstáculos, tem uma oposição com Mercúrio que torna difícil o acordo.



Gêmeos (21/05 a 20/06): cuide de sua saúde, pois estará sujeito a fortes resfriados, um chazinho quente será tudo de bom.



Sagitário (22/11 a 21/12): momento de buscar a fé como fonte de esperança. As dificuldades vão passar, não desista!



Câncer (21/06 a 21/07): energias renovadas, vontade de iniciar e terminar tarefas. O Sol te iluminará de forma especial.



Capricórnio (22/12 a 20/01): que tal aproveitar as férias das crianças para fazer uma viagem junto com a família? Isso só fará bem.



Leão (22/07 a 22/08): os amigos estarão bem perto trazendo ânimo a você. Chega de sofrer por quem não liga para você.



Aquário (21/01 a 19/02): Urano passando pela casa 4, momento excelente para fazer reformas, mudar móveis ou mesmo realizar uma boa pintura.



Virgem (23/08 a 22/09): faça aquele contato de intercâmbio e terá uma resposta a seu favor. A hora é essa!



Peixes (20/02 a 20/03): aproveite o momento, muita sensibilidade faça algo prazeroso como dançar, pintar e ficará surpreendido com o resultado.

Erros de português frequentes

REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET

No dia a dia, é comum observarmos que algumas pessoas se confundem ao empregar certos vocábulos da língua portuguesa. Por isso, o **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá**, mensalmente, dá dicas para você não fazer feio ao se expressar. Confira os exemplos abaixo:

1) Antes de ontem

Comprei leite **antes de ontem**, e não **antes donte**.

2) Aplicação

O professor explicou como seria a **aplicação** da prova, e não **apricação**.

3) Beneficente

Júlia participará do evento **beneficente**; e não **beneficiente**.

REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

CALÇADA OCUPADA



Uma concessionária de carros de passeio ocupa com os seus veículos toda a calçada na altura do número 638 da Estrada do Tindiba, na Taquara. Os pedestres necessitam passar pela movimentada pista competindo espaço com o trânsito, o que representa um risco desnecessário, se houvesse bom-senso e respeito ao limite da calçada.

Gilmar Costa

FALTA DE SINALIZAÇÃO



Tentei atravessar a movimentada Avenida dos Mananciais, na Taquara, nas proximidades da Praça Jaurú por volta de 17h30 no dia 2 de junho, mas desisti. O motivo é que não há nenhum semáforo de pedestre no local e nem nas proximidades. Caminhei até a praça e não achei nenhuma sinalização. O semáforo mais acessível que existe fica a 500 metros de distância na referida via. Me pergunto, que projeto de sinalização foi esse que fizeram e tornou complicada a travessia dos pedestres no local?

Norberto Dias

ESPAÇO DEDICADO AO LEITOR QUE "FLAGRA" OS FATOS DE JACAREPAGUÁ.
ENVIAR FOTO, TEXTO E NOME PARA REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET.
ASSUNTO: REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

Sua Reclamação

ENVIE SUA RECLAMAÇÃO
REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET



ESGOTO NO RIO

Como morador da Freguesia, gostaria de expressar a tristeza que sinto com o descaso das autoridades competentes no que diz respeito ao mau cheiro exalado pela falta de limpeza do Rio Sangradouro. Como síndico do Centro Comercial Condado de Montes Claros (Passarela da Freguesia), expressei minha indignação devido ao problema do esgoto sanitário. Sabemos que Jacarepaguá não tem esgotamento, e que a rede pluvial do bairro absorve o esgoto. Precisamos que o poder público faça a sua parte para não continuar “enxugando gelo”. Os impostos são pagos e gostaríamos de termos, ao menos, um pouco de atenção das autoridades competentes.

Seremos obrigados a continuar convivendo com esse descaso, inalando mau cheiro ao passarmos dentro e fora do comércio local?

Álvaro Lopes

Resposta da Rio-Águas: O superintendente Regional de Jacarepaguá, Flavio Caland, e o presidente da Fundação Rio-Águas realizaram vistoria no local e ficou decidido que a Rio-Águas fará limpeza do rio no trecho da Freguesia, que já está na programação do ano. O curso d'água não vem apresentando transbordamento. Quanto ao mau cheiro, está relacionado ao lançamento irregular de esgoto, que deve ser combatido pela Cedae. Será solicitada pela Superintendência uma ação da Cedae, a fim de identificar se há saída irregular de esgoto no curso d'água.

Nota do JNB: O leitor informou que a limpeza foi feita.

MAU FUNCIONAMENTO DO 1746

Sou morador da Taquara e estive na palestra do nosso prefeito Marcelo Crivella no dia 29 de abril, quando ele mostrou o novo plano para melhorar a segurança em Jacarepaguá.

O Secretário da Segurança e Ordem Pública, Paulo Amendola, disse que vai integrar, via rádio, a Guarda Municipal a Polícia Militar. Foi muito bom o discurso! Só que no dia 30 de abril não pude entrar na garagem do prédio onde moro porque um carro estacionou na entrada da mesma. Liguei quatro vezes para o 1746 e quando discava para a Guarda Municipal ninguém atendia e o telefone ficava mudo. Como posso acreditar que o novo sistema possa funcionar, se nem o atual funciona? Espero que não se gaste muito dinheiro em mais um “elefante branco” e gostaria de saber da posição do prefeito ou do secretário sobre o funcionamento do 1746 aos domingos no horário das 11 as 13 horas.

N. Mattos

Resposta da Central 1746: A Central 1746 funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana. Nos domingos de abril deste ano, por exemplo, foram contabilizados mais de 11 mil chamados, com pico de atendimento de 93,83% em até 70 segundos.

Além do atendimento telefônico, o cidadão tem outros canais à disposição: o portal 1746.rio e o Aplicativo 1746.

Continue colaborando! As informações passadas pelos cidadãos são fundamentais para que os órgãos melhorem cada vez mais a execução de seus serviços e processos.

Resposta da Guarda Municipal RJ: A GM-Rio está atuando em Jacarepaguá. Em relação a reclamação de mau funcionamento da Central 1746, precisamos de mais informações. Em que dia o leitor(a) não conseguiu contato com a central? Foi mais de uma vez? Podem ter acontecido um problema técnico no dia da solicitação, contudo, a central funciona 24 horas. Os cidadãos podem acionar os serviços da GM-Rio através dela.



BREU NA PASSARELA DE ACESSO ESTAÇÃO DE BRT DA TAQUARA

As lâmpadas dos postes da subida da Estrada Rodrigues Caldas, assim como as dos postes dos acessos a passarela da estação de BRT da Taquara ficam apagadas a noite. Ali fica complicado para atravessar, pois apesar de existir um semáforo para os pedestres na referida via para quem quer acessar a passarela, não existe faixa para travessia. Então, nem sempre os motoristas respeitam. O local é de grande fluxo de pessoas, gostaria que os órgãos da prefeitura responsáveis por esse tipo de melhoria dessem mais atenção ao local.

Adilson Ribeiro

Resposta da CET-Rio: A equipe de manutenção esteve no local e reacendeu as faixas de pedestres que estavam desgastadas.

Resposta da Riolutz: Enviaremos uma equipe ao local para realizar vistoria e providenciar os reparos necessários.

Receitas

FÁTIMA GUERRA
GOURMET
FATIMA@ALFABUFFET.COM.BR



Brigadeiro Gourmet de Paçoca



Receita

Olá amigos! Julho é mês de férias das crianças. Para aproveitarmos a presença dos pequenos em casa, nada melhor do que fazer um doce que a maioria das crianças e adultos gostam. Trata-se do brigadeiro gourmet, que tem como diferencial do tradicional brigadeiro de panela o uso de chocolate em vez do achocolatado. Outro detalhe é o de que no nosso brigadeiro é usada a paçoca de amendoim, que além de ter ótima aceitação entre as crianças está sempre presente nos festejos juninos.

INGREDIENTES:

- 4 paçocas rolha de 15 g
- 50 g de chocolate meio amargo
- 1 lata de leite condensado
- 50 g de creme de leite

MODO DE PREPARO:

Coloque na panela: leite condensado, creme de leite, chocolate meio amargo e paçocas trituradas;

Leve ao fogo;

Vá mexendo até engrossar e começar a soltar do fundo da panela;

Passe para um prato e deixe esfriar;

Unte as mãos com margarina ou manteiga;

Faça as bolinhas e passe na paçoca triturada;

Caso queira o brigadeiro de colher ou copinho, retire do fogo assim que começar a engrossar;

Coloque na colher ou copinho e salpique a paçoca triturada.

Dica: Escolha panelas de tamanho médio com a espessura do fundo mais grossa. Panelas de ferro fundido são uma ótima escolha. Utilize a boca pequena do fogão e fogo baixo, pois o chocolate puro é delicado e queima com facilidade.

Bom apetite!

Sopas: uma deliciosa dica



Foto: Internet / Divulgação

Neste friozinho, nada como tomar uma sopa bem quentinha antes de dormir para se sentir aquecido e aconchegado. Rica em vitaminas, minerais, fibras, água e por possuir baixo valor calórico, dependendo da sua composição, ela é uma boa opção para quem quer reduzir o colesterol e a glicose sanguínea, melhorar a função intestinal e o funcionamento dos rins, além de evitar a desidratação. Independente dos vegetais utilizados em seu preparo, a sopa fornece vários nutri-

entes benéficos à saúde. Além da sopa de verduras e legumes, as sopas podem ser elaboradas com frango, peixe, carne, macarrão, arroz e queijo.

A sopa é uma boa opção para a alimentação de crianças, até porque permite que elas ingiram alimentos que geralmente não aceitariam se estivessem dispostos em outra forma. Além de ser fácil de comer e de digerir, poucas crianças são capazes de dizer não a uma sopa caseira. 


ALFA'S
BUFFET

Casamentos . Jantares finos
Festas em geral

Botequim Alfa's Buffet
Petiscos de botequim variados
Mini-porção e bebida
Decoração de botequim
Open Bar

Institucional: Brunch,
Coffe break, coquetel

Festas Temáticas • Personalizamos sua festa

Supervisão de uma Chef formada

2446-4195 . 99947-2347

7714-1554 . ID 14*20231

alfasbuffet@alfasbuffet.com.br

www.alfasbuffet.com.br

ESPAÇO PRODUTOS E SERVIÇOS

Roque Z

Advogados

- Ações Indenizatórias
- Acompanhamento em Delegacias
- Adoção
- Alimentos
- Consumidor
- Criminal (Pequenas Causas)
- Curatela
- Danos Morais
- Divórcio
- Fazenda Pública
- Guarda Compartilhada
- Inventário Judicial e Extrajudicial
- Pequenas Causas
- Regulamentação de Visitas
- Reintegração e Manutenção de Posse
- Sustentação Oral nos Tribunais
- Tributário e Empresarial
- Trabalhista e Previdenciário
- Tutela
- Usucapião

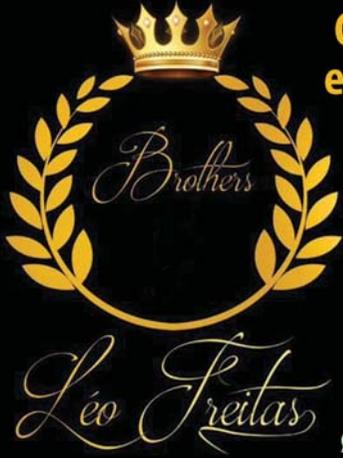
Est. dos Três Rios, 632 - Freguesia - JPA

Av. Rio Branco, 185 - sala 1912 - Centro

Tel.: 3392-7178 :: 2436-0444

E-mail: roquez@roquez.com.br

Site: www.roquez.com.br



Conceito em beleza

Cabelo

Unhas

Estética

WhatsApp (21) 98574-8027



DE SOUZA SAÚDE
Desde 2001

CORRETORA DE PLANOS DE SAÚDE MÉDICA E DENTAL

16 anos e o presente é seu!

DE MAIO A OUTUBRO DE 2017 AO ADQUIRIR SEU PLANO **AMIL DENTAL** COM A GENTE... VOCE GANHA* UM GEL BUCAL IMPORTADO A BASE DE ALOE VERA.

FALE CONOSCO DIARIAMENTE:
(21) 3181-8035
(21) 96417-6758



FOREVER BRIGHT
ALOE VERA TOOTHGEL
Fluoride Free!!!

* APÓS CONFIRMAÇÃO PAGAMENTO BOLETO



Nova Loja Taquara

CRÉDITO PESSOAL | CONSIGNADO
| CARTÃO DE VANTAGENS |
DÉBITO EM CONTA | E MUITO MAIS!!!

Precisando de dinheiro, fale com a gente!

Estrada do Tindiba, 2003, Sala 203
Taquara, Jacarepaguá - RJ

Telefone: (21) 3849-7665
Whatsapp: (21) 96827-3067



CAROLINA MARTINS
ADVOCACIA

Escritório especializado em Direito Civil, Consumidor, Empresarial, Contratos e Licitações, e Direito de Família.

- Ações Indenizatórias;
- Condomínio;
- Causas de Consumidor;
- Inventário;
- Divórcio;
- Alimentos;
- Análise e elaboração de contratos comerciais;
- Consultoria em Licitações;
- Entre diversas outras.

Nosso escritório Sede está localizado na Rua São José, nº 20 - 3º Andar - Centro - RJ. Porém, atendemos também em diversas subseções da OAB-RJ, em especial Madureira e Barra da Tijuca. Atendimento com horário marcado.

Contatos: (21) 3844-0082 / (21) 99933-4803
E-mail: carolinamartins@carolinamartins.adv.br
Site: www.carolinamartins.adv.br



COMPANHIA de DJs

Infantil, adolescentes, 15 anos, casamentos, bodas festas temáticas, eventos corporativos e outros.

Som, luz, pista de dança, treliças, fumaça tv em led, ponto de luz em dmx e outros.



Facebook.com/ciadedjs
Instagram.com/ciadedeejays

Whatsapps: 96452-7626
99948-8052 / 98668-6259 /
99112-0661



AMARAL
Ovos de Codorna Descascados



MINI-PIZZAS
MINI-PANQUECAS
MINI-EMPADAS

(21) 2475-9485 e (21) 98756-9485
(21) 3734-9675 e (21) 96815-9007

Jacarepaguá

VENDO COROLLA

SEDAN XLI 1.6 - 16 VÁLVULAS - GASOLINA
ÚNICO DONO - IPVA 2017 PAGO
DOCUMENTAÇÃO OK

R\$ 23.900,00 • (21) 99321-5255



COLÉGIO E CURSO
APLICAÇÃO
— TAQUARA —

TECNOLOGIA INTERATIVA QUE POTENCIALIZA O APRENDIZADO



O **Colégio e Curso Aplicação** possui ferramentas de ensino inovadoras, com toda a infraestrutura necessária para uma educação focada nos desafios do século XXI.

Nossas salas de aula equipadas com quadros interativos, softwares educacionais e todos os recursos da internet, somadas aos nossos **professores altamente capacitados**, potencializam o aprendizado e preparam nossos alunos para ingressarem nas melhores universidades do país.

Resultado de mais de 60 anos dedicados ao ensino, o Colégio e Curso Aplicação é a melhor escolha para a formação do seu filho.

ENSINO MÉDIO

PREPARATÓRIO ENEM

ENSINO FUNDAMENTAL

Rua Apiacás, 321 - Taquara | **2423-3613** | colegioecursoaplicacao.com.br